



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS VI
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E EXATAS
DEPARTAMENTO LETRAS - ESPANHOL**

MARIA IVANIETE DA SILVA

**A PRÁTICA DO HATHA YOGA NA FORMAÇÃO DOCENTE: Uma proposta para os
alunos da Universidade Estadual da Paraíba - CCHE**

**MONTEIRO - PB
2022**

MARIA IVANIETE DA SILVA

**A PRÁTICA DO HATHA YOGA NA FORMAÇÃO DOCENTE: Uma proposta para os
alunos da Universidade Estadual da Paraíba – CCHE**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação
(em Letras – Espanhol) da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção
do título de licenciatura em letras.

Área de concentração: Humanas.

Orientador: Prof. Me. Adeilson da Silva Tavares.

**MONTEIRO - PB
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.

S586p Silva, Maria Ivaniete da.
A prática do Hatha Yoga na formação docente [manuscrito]
: uma proposta para os alunos da Universidade Estadual da
Paraíba - CCHE / Maria Ivaniete da Silva. - 2022.
40 p. : il. colorido.

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. Formação de professores. 2. Educação. 3. Hatha Yoga.
4. Autotransformação. I. Título

21. ed. CDD 371.12


A PRÁTICA DO HATHA YOGA NA FORMAÇÃO DOCENTE: Uma proposta para os alunos da
Universidade Estadual da Paraíba - CCHE


Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação
(em Letras – Espanhol) da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito à obtenção
do título de licenciatura em letras.

Área de concentração: Humanas.

Aprovada em: 20/07/2022

BANCA EXAMINADORA


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


Profa. Dra. Cristiane Agnes Stolet Correa
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Profa. Dra. Noelma Cristina Ferreira dos Santos
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os professores, colegas, amigos e familiares que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho. Em especial ao professor e orientador Adeilson Tavares por acreditar no Projeto de Extensão que deu origem à pesquisa. Como também ao amigo e professor Victor Francisco e à professora Joana D'ark, criadores e coordenadores do projeto. Muito obrigada.

“O yoga não é para te tornar bonzinho e ter voz mansa, não há yoga sem revolução interna. Não há yoga sem questionamentos. As vezes o yoga traz o caos, porque é do caos que vem a revolução e dela o despertar da ciência. ” – Autor Desconhecido

RESUMO

Atualmente a formação inicial de professores requer uma atenção maior, uma vez que se tornou indispensável buscar novos caminhos para uma prática renovada pois, em um mundo em constante transformação, se faz necessário a atuação de professores com uma visão renovada e holística. Assim, essa pesquisa procurou refletir maneiras de contribuir para essa mudança, e através do Projeto de Extensão do Hatha Yoga: Integração Filosófica do Corpo e da Mente, trouxe uma proposta para os alunos da Universidade Estadual da Paraíba Campus VI da cidade de Monteiro, que trouxe uma proposta de desenvolver os princípios do ‘autoconhecimento’, ‘autocontrole’ e ‘autotransformação’ como prática integradora na formação docente. Sendo um público continuamente exposto há uma rotina que os levarão a um quadro de estresse, e que através de posturas físicas, (asanas) respiratórios (pranayamas) e meditação (dhyana), buscou-se promover um relaxamento físico e mental, reconectando o praticante com sua essência acalmando corpo e mente, tornado um todo harmônico capaz de desenvolver suas múltiplas potencialidades. A história e a entrada do yoga na educação, especialmente no Brasil, nos mostra caminhos possíveis e necessários, sendo concretamente frutífera a relação entre esses dois campus no cenário educacional brasileiro no tocante a formação e aprendizagem dos alunos. Para tanto o educador Paulo Freire (1996), que nos aponta para a necessidade de transformação do educador, e o psicólogo Pierre Well (1991) nos lembra que a civilização que está nascendo precisa de um novo modelo educacional que valorize o saber introdutório do aluno. Já o professor Hemorgenes (1988) através de sua vasta experiência como pioneiro da prática do Hatha Yoga no Brasil, tornou-se indispensável para essa pesquisa, que procurou mostrar o quanto o yoga tem a contribuir para educação. Além de Émile Durkheim (2016) e Jean Yves (1991) a partir de uma pesquisa qualitativa e documental, sob as técnicas da observação e da entrevista, foi realizada a coleta de dados mediada pela participação que tive como monitora durante alguns anos no referido projeto de extensão. Percebemos que tal proposta fortalece o futuro professor para lidar serenamente como os desafios da profissão encontrando moderação e harmonia desde a sua formação inicial que levará ao ‘autoconhecimento’, a consciência de nossos limites, de nossas verdadeiras necessidades e de nossa relação com os outros e com o mundo, ‘autocontrole’, indispensável para os formandos que serão formadores de uma nova sociedade que exige constante transformação, e do profissional aberto ao conhecimento. Portanto, o estudo aponta para observação da junção entre yoga e educação na condição de uma formação holística do ser humano (cidadão) e dos profissionais (professores) como futuros agentes intervindo de maneira construtiva de um caminho melhor na formação da educação e da sociedade brasileira.

Palavras-chave: Hatha Yoga. Educação. Formação de Professores. Autotransformação.

RESUMEN

Actualmente, la formación inicial de los docentes requiere mayor atención, pues se ha vuelto imprescindible buscar nuevos caminos para una práctica renovada porque, en un mundo en constante transformación, es necesario que los docentes actúen con una visión renovada y holística. Así, esta investigación buscó reflexionar sobre formas de contribuir a ese cambio, y a través del Proyecto de Extensión Hatha Yoga: Integración Filosófica del Cuerpo y la Mente, trajo una propuesta a los estudiantes de la Universidad Estadual de Paraíba Campus VI en la ciudad de Monteiro, que trajo una propuesta para desarrollar los principios de 'autoconocimiento', 'autocontrol' y 'autotransformación' como práctica integradora en la formación docente. Al ser un público continuamente expuesto, existe una rutina que los llevará a una situación de estrés, y a través de posturas físicas, respiración (asanas) (pranayamas) y meditación (dhyana), buscamos promover la relajación física y mental, reconectando al practicante con su esencia calmando cuerpo y mente, formando un todo armónico capaz de desarrollar sus múltiples potencialidades. La historia y la entrada del yoga en la educación, especialmente en Brasil, nos muestra caminos posibles y necesarios, siendo la relación entre estos dos campus concretamente fructífera en el escenario educativo brasileño en cuanto a la formación y aprendizaje de los alumnos. Para eso, el educador Paulo Freire (1996), quien nos remite a la necesidad de transformación del educador, y el psicólogo Pierre Well (1991) nos recuerdan que la civilización que está naciendo necesita un nuevo modelo educativo que valore los conocimientos introductorios del alumno. El profesor Hemorgenes (1988), a través de su vasta experiencia como pionero en la práctica del Hatha Yoga en Brasil, se volvió indispensable para esta investigación, que buscó mostrar cuánto tiene el yoga para contribuir a la educación. Además de Émile Durkheim (2016) y Jean Yves (1991), a partir de una investigación cualitativa y documental, utilizando técnicas de observación y entrevista, la recolección de datos se realizó mediada por la participación que tuve como monitorea durante algunos años en dicho proyecto de extensión. Nos damos cuenta de que esta propuesta fortalece al futuro docente para afrontar con serenidad los retos de la profesión, encontrando la medida y la armonía desde su formación inicial que le llevará al 'autoconocimiento', a la conciencia de nuestros límites, de nuestras verdaderas necesidades y de nuestra relación con los demás y con el mundo, el 'autocontrol', indispensable para los aprendices que serán formadores de una nueva sociedad que exige constante transformación, y del profesional abierto al conocimiento. Por lo tanto, el estudio apunta a la observación del cruce entre yoga y educación en la condición de una formación holística del ser humano (ciudadano) y de los profesionales (docentes) como futuros agentes, interviniendo de manera constructiva de mejor manera en la formación de la educación y de la sociedad brasileña.

Palabras-Clave: Hatha Yoga. Educación. Formación de profesores. Auto-transformación.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

| | | |
|------------|----------------------------------|----|
| Figura 1 – | Posição Triconasana | 32 |
| Figura 2 – | Posição Virasana | 33 |
| Figura 3 – | Posição Sirsasana | 33 |
| Figura 4 – | Posição Dandasana | 35 |

SUMÁRIO

| | | |
|------------|--|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO | 10 |
| 2 | FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA | 13 |
| 2.1 | A Origem do Yoga: formação, concepções e história de Práticas milenares | 13 |
| 2.2 | Religião e Yoga: visão de mundo e práticas sociais | 15 |
| 2.3 | A Chegada do yoga no Brasil | 19 |
| 2.4 | O Yoga e a Educação: aproximações e distanciamentos | 21 |
| 2.5 | Hatha Yoga e sua contribuição para educação | 23 |
| 3 | METODOLOGIA | 25 |
| 3.1 | Um breve relato pessoal | 27 |
| 4 | DISCUSSÃO E ANÁLISE DE DADOS | 31 |
| 4.1 | Meditação: poderosa ferramenta para o autoconhecimento | 31 |
| 4.2 | Hatha Yoga: Eficaz aliada na autotransformação | 34 |
| 5 | CONCLUSÃO | 36 |
| | REFERÊNCIAS | 41 |

1 INTRODUÇÃO

Uma educação integral que busca formar profissionais capacitados para atuarem numa área que tem sido um desafio constante decorrente de um mundo em transformação onde tudo é transitório, e as facilidades tecnológicas conduzem e colaboram para uma mente cada vez mais dispersa se faz necessário buscar novos conceitos de práticas educativas visando uma conexão entre estar inserido neste atribulado mundo contemporâneo e ao mesmo tempo manter a harmonia interior.

Foi nessa procura que vários educadores têm buscado inserir a prática do Yoga no contexto educativo. Pensando nisso, o projeto de extensão “*Prática do Hatha Yoga: Integração Filosófica do Corpo e da Mente*” da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB no Centro de Ciências Humanas e Exatas - CHE/Campus VI na cidade de Monteiro-PB buscou, e ainda busca, essa integração entre práticas educativas e formação humana holística. O referido projeto, que existe desde 2013 neste Campus e será melhor descrito mais adiante, teve como objetivo, levar a comunidade acadêmica e local o equilíbrio biopsicossocial, minimizando os efeitos das pressões físicas e psíquicas do cotidiano. O Projeto inspirado no programa de promoção da saúde que segundo P. Siegel (apud Mallinsonj. Singleton, 2019) a prática do yoga apresenta algumas contribuições para um desenvolvimento mais integral do ser. Quais sejam:

Contribuições filosóficas: Desenvolvimento da capacidade contemplativa e expansão da percepção da totalidade que constituem a base do movimento holístico ou a noção do cuidado integral (dimensões biológicas psicológicas, sociológicas e espirituais).

Contribuições sociais: Associadas à construção de uma nova sociabilidade, desenvolvimento de cultura de paz (Prática da não violência) e valores que promovam uma maior tolerância entre grupos étnicos, gêneros e classes sociais, dessa maneira é clara a relação da filosofia yogue e a sociologia.

Contribuições Psicológicas: O mundo contemporâneo vive em seus aspectos-econômicos, políticos e socioculturais, momentos de transformações importantes que desmapeam e desnorteiam os sujeitos em uma explosão de referenciais. A cultura pós-moderna na globalização e nos avanços tecnológicos pulverizou o sujeito moderno engessado num ideal racional abrindo espaço para criação de novas formas de existência.

No entanto, observando no cenário subjetivo um enclausuramento das subjetividades e acabam vivendo de forma angustiante e dolorosa, temos em nós

agonizante sujeito, que tenta meios de fugir do vazio existencial provocado pelo modo de viver na contemporaneidade, tornando a vida numa lista infindável de atividades, compromissos, agendas, preocupações e acima de tudo temos que conviver com o sentimento de culpa por não termos como dar conta de tantas demandas.

Podemos ver nessa tríade que, enquanto a psicologia estuda a mente humana e a influência do comportamento dos mesmos na sociedade, a filosofia procura entender sua existência, a sociologia tece um olhar para a relação entre as pessoas ou grupos sociais e como ambos interagem. Assim sendo, a prática do Hatha Yoga nos aporta no contexto psicológico como apoio para darmos conta do nosso atarefado dia-a-dia com menos culpa, enquanto auxilia a autodescoberta e autoconhecimento e a partir daí torna-se capaz de entender o próximo favorecendo sua interação conforme sinaliza Hermógenes (1988), o yoga estimula seus praticantes a um profundo relaxamento que leva a tranquilidade mental, bem-estar físico emocional, clareza de pensamentos e percepção interior.

Trilhando esse caminho, o projeto de extensão foi encontrando seu público alvo. Cada vez mais procurado por alunos dos cursos do Campus VI da UEPB, assim como as pessoas da comunidade local, apontando a sobrecarga na formação acadêmica inerentes às atividades acadêmicas tais como: simpósios, seminários, provas, trabalhos de conclusão de curso (TCC's), estágio, etc. o que exige dos mesmos, horas de estudos redobrados, onde os mesmos são colocados diante de uma realidade que muitos não estão preparados psicologicamente e amadurecidos, que gera uma tensão extra, prejudicando o desenvolvimento dos mesmos.

Objetivando uma educação transformadora capaz de lidar com os desafios que encontramos no seu caminho docente se faz necessária e urgente uma mudança de paradigmas nos rumos da Educação, e essa mudança deve começar no “EU” educador e a autotransformação, propiciada pela prática do Yoga, leva à uma expansão mental capaz de harmonicamente se aprender e ensinar numa sociedade fragmentada e usurpada em seu maior patrimônio que é o respeito ao ser individual segundo nos aponta Pierre Weill (1991). Tendo como ponto de partida para concepção desse trabalho, o Projeto de Extensão “Hatha Yoga”: Integração Filosófica do Corpo e da Mente, o mesmo refletirá sobre a importância de um projeto que visasse uma educação transformadora. Para isso, trabalhou-se o yoga como elemento interdisciplinar capaz de através de exercícios corporais, respiratórios e meditação, proporcionar um controle nos níveis de stress e ansiedade, proporcionando foco e autocontrole, levando o aluno a vivenciar uma

experiência de autoconhecimento que, segundo Paulo Freire (1996) é indispensável para uma plena e transformadora prática pedagógica. Diante do exposto, podemos justificar alguns questionamentos: Como a prática de yoga pode auxiliar na formação docente? Quando chegou ao Brasil e quais as primeiras experiências do yoga na educação? Também mostrar como os benefícios da prática do yoga levarão a compreensão do ofício de uma educação transformadora, perceber como a meditação inserida na prática pode auxiliar no equilíbrio das emoções internas, afastando o estresse e visando construir perspectivas de aproximação entre educação e prática de yoga.

Refletiremos sobre esses questionamentos a partir de diferentes bibliografias que tratam sobre o tema do Yoga nas perspectivas da Psicologia, através de Pierre Weil (1991), da Sociologia, com Émile Durkheim (2016), da Filosofia, com Jean Yves (1991), como também da Pedagogia, através das ideias do educador Paulo Freire (Pedagogia da autonomia, 1996). Todas essas áreas se encontram em consonância com os pensamentos do Yoga de Patanjali que nos é referência da aproximação do Yoga com a educação, no que se refere a trabalhar a autotransformação como meio para mudar a nossa realidade. Nesse sentido, o mesmo nos aponta que ensinar não é transferir conhecimento, mas criar possibilidades para sua produção ou a sua construção. É nessa construção que focaremos e traremos a prática do Hatha Yoga como suporte para uma construção transformadora, capaz de levar ao docente uma visão integral do ser a partir de sua própria transformação.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A Origem do Yoga: formação, concepções e história de práticas milenares

Para falar do Hatha Yoga temos que buscar na literatura sagrada da Índia suas raízes, pois a base de todos os livros sagrados da Índia são os Vedas. Os textos védicos são considerados um guia para a vida até um indivíduo ser alçado ao mundo espiritual. Denomina-se vedas o conjunto formado por textos e hinários, segundo artigo da Revista Segredos Milenares da Índia (2009), a obra contém as sementes de todas as formas de pensamento que surgiram na Índia ao longo de sua história. Apesar de não ter uma data fixa para a origem dos Vedas, acredita-se que seja os escritos mais antigos do mundo e que tenham surgido por volta de 1.500 A.C, quando eram transmitidos oralmente, a Índia sofreu a influência de diversas culturas e povos que tentaram sobrepujar os ensinamentos religiosos dos hindus, mas o máximo que aconteceu foi a absorção de alguns valores que foram adicionados aos Vedas. O livro continua desempenhando até hoje um papel fundamental na vida dos hindus e mantém a base do conhecimento de Deus. A autoria dos Vedas não é atribuída a nenhuma entidade ou criatura, são o próprio e eterno conhecimento de Deus.

O Hinduísmo, importante texto dos Vedas deu origem a várias formas de religião que se desenvolveram na Índia, sua grande força está em teologias, filosofias e cultos que dão um certo sentido ao mundo e as suas incertezas. Segundo a publicação “Raízes do Yoga (2007)”, o Hinduísmo pode ser dividido em oito períodos:

- Era Védica - foi do quarto milênio a.C. ao ano 2000 a.C. e se baseou nos ensinamentos do Rig Veda;
- Era Bramânica - se estendeu até 1.500 a.C., e foi marcada pela literatura ritual Brâhmana;
- Era dos Upanishads – de 1.500 a.C a 500 a.C o Hinduísmo viveu essa era com ensinamentos contidos nos Upanishads, a primeira literatura mística da Índia;
- Era Épica – ocorreu de 500 a.C à 200 a.C, influenciada pela epopeia Mahabharata, que contém a mais bela obra sobre o yoga;
- Era Clássica - se estendeu até o ano 800 e marcou a cristalização das escolas filosóficas dos períodos anteriores e a composição do Yoga Sutra que trouxe uma interpretação da filosofia e da prática do Yoga estimulando outros autores e

estudiosos a elaborarem novos modelos buscando aproximar a prática a um maior número de pessoas. Pode-se dizer que já se tentava encontrar um modelo mais pedagógico para a milenar prática, embora o sistema de Patanjali seja até hoje considerado o mais importante;

- Era Tântrica – ocorreu de 1800 a 1500, marcando o novo estilo cultural influenciada pela literatura dos tantras;
- Era Sectária - foi determinada pelo movimento bhakti;
- Era Moderna – teve início a partir de 1.700, com o colapso do império mogol e o início do domínio britânico na Índia.

No final do século 19, o Hinduísmo entrou numa fase de renascimento e passou a ser mais divulgado no ocidente. Como podemos ver na Era Clássica quando se formaram as escolas filosóficas, surgiram algumas das linhas de yoga como é o caso do Tântra Yoga que remonta a cultos antigos que traz o princípio feminino da existência cósmica (Shakti), a Deusa. Segundo artigo da publicação Raízes do Yoga (2007) ao mesmo tempo em que houve a redescoberta do princípio cósmico feminino, ocorreu também uma reavaliação do corpo humano. Os adeptos do Tantrismo consideram o corpo como templo do divino e um instrumento importante para a busca da “libertação”. Já o movimento do Bakti Yoga em seus versos simbolizam amor e o louvor a Deus, fala da forma mais elevada de amor expressada por meio de ações.

O Hatha Yoga que nos interessa aqui, é considerado uma ponte entre nós e os diversos tipos de yoga, pois nos proporcionam uma visão ampla do funcionamento do nosso corpo para que possamos alcançar seu controle e, dessa forma, outros planos de consciência. Porém antes de falarmos do Hatha Yoga propriamente, falaremos um pouco de alguns textos importantes para maior compreensão do Hatha Yoga, um desses

textos é o Mahabharata, trata-se de uma epopeia que é o equivalente a Bíblia para os hindus, sendo o maior poema que já existiu. Segundo a publicação "Cultos e crenças da Índia 2003" o épico mahabharata revela a origem das lendas, crenças e personagens mitológicos da cultura oriental e narra a história de dois clãs - Os pandavas e os Kauravas que eram parentes e lutavam pela posse de um Reino ao norte da Índia que filosoficamente representava o mundo. A trama é recheada de incidentes e ensinamentos que difundem o valor da cultura e o modo de vida védico, tendo como tema central o comportamento e a ética do guerreiro. Não se pode ficar uma data para o surgimento da obra uma vez que era costume a transmissão oral dos textos religiosos. O livro é formado por 18 capítulos. A

Guerra do mahabharata em 3102 A.C, marcou o fim da era védica e coincidiu com o fim da era corpórea de Krishna, dando início a era de Kali Yuga, período na qual acreditava-se apenas no que se vê, não existe misericórdia e Deus tornou um mito. As quatro características predominantes nesses períodos são a prostituição, a matança de animais, a destruição da natureza e a jogatina. Esse período perdura até os dias atuais.

Esses temas, acima referidos, nos faz pensar questões apresentadas como problemas atuais no campo da Educação. Apesar dos ensinamentos míticos do Yoga antigo, podemos perceber que os princípios ensinados como elementos de superação pessoal do praticando do Yoga, também podemos dizer que no tema da educação se encontra a necessidade de superação dos problemas pessoais e sociais de cada pessoa que está nesse lugar chamado Educação.

2.2 Religião e Yoga: visão de mundo e práticas sociais

Para Mircea Eliade (1999) a religião forma um sistema, mas de que maneira? Há diferentes orientações como Emile Durkheim, Marcel Mauss (1999), entre outros, enfatizam que, a religião corresponde a certas estruturas profundas. O sociólogo Émile Durkheim (apud MIRCEA ELIADE, 1999) assegura que o sistema religioso é heteronômico no sentido de codificar outro sistema, o das relações sociais no interior de um grupo. Para o autor, uma religião é um sistema solidário de crenças e de práticas relativas a coisas sagradas, isto é, que se unem numa mesma comunidade moral, chamada igreja, unindo a todos que a ela aderem, assim, os interesses religiosos não passam de forma simbólica de interesses sociais e morais. Porém, o autor nos aponta que a religião é a divisão do mundo em pensamentos sagrados e profanos, pois, há religiões sem deus. Podemos lembrar que a maioria das religiões orientais não professam a fé num Deus pessoal e transcendente.

Seguindo essa mesma linha de pensamento, Georges Dumézil (1999) é fiel a concepção do mito como expressão dramática da ideologia fundamental de cada sociedade humana, pois, o mito está impregnado do desejo humano de afugentar a insegurança e os temores diante do desconhecido, esses relatos míticos não precisam ser comprovados.

Traremos aqui a fala de Franco Cambi (1999) dizendo que a passagem da consciência mítica para a filosofia deu-se através de um longo processo de transformações políticas, sociais e econômicas que culminaram com o aparecimento dos primeiros sábios gregos. Na vida dos gregos, as epopeias desempenharam um papel pedagógico importante,

narravam episódios da história grega e transmitiam os valores culturais mediante o relato das realizações dos deuses e dos antepassados. Por expressarem uma concepção de vida, desde cedo as crianças memorizavam passagens desses poemas. Podemos assim dizer que nessa época o repassar de valores e ideias criou-se um saber plural e aberto, iniciando um processo educativo, o que nos leva a compreender o papel da religião no campo da educação.

Sendo a Índia considerada o país da espiritualidade, dos gurus, dos yogues, também berço das epopeias como Mahabarata, Rig Veda, Upanishads e religiões que perduram até hoje, sendo as mais conhecidas, o Budismo e o Hinduísmo. É no Hinduísmo, principalmente, que encontramos as raízes do Yoga. Falaremos do Bhagavad Gita por ser considerado o Evangelho da Índia. Trata-se da canção do divino mestre é o sexto capítulo do mahabharata, contendo 18 estrofes, ainda segundo a publicação "Cultos e crenças, 2003, os hindus acreditam que nessa obra está contida toda a essência dos vedas o que faz dele um dos textos mais lidos, examinados da literatura Sânscrita. Muitos estudiosos apresentam afinidades entre a Bíblia e o Bhagavad Gita, alguns inclusive colocam que Jesus teria sido a encarnação de Krishna.

Na era pós-védica, em torno do ano 2500 A.C. quando surgiram os Upanishads, textos que introduzem o voltar para dentro, a busca interior como principal meta. A publicação "Religiões do mundo, Hinduísmo 2017" assegura que não se sabe o número exato de Upanishads, porém, muitos afirmam que existem 108, pois é um número considerado mágico pelos Hindus, pois demonstra o uno (1) que permeia o todo (0) que é infinito. Foi através do estudo desses Upanishads, que séculos mais tarde surgiu o vedanta (final dos vedas). Afirma também que é no período compreendido entre os anos 800 e 100 A.C. que o sentimento de renúncia (samnyasa) e dharma (dever social e espiritual) são fortemente estabelecidos, sendo esses preceitos base para o desenvolvimento do yoga, que ocorreu juntamente com o Samkhya, período clássico em que Patanjali compilou o Yoga Sutra (Codificação do Yoga).

A publicação "Segredos Milenares da Índia 2009", ainda nos aponta as Upanishads como textos que possibilitaram que qualquer um tivesse acesso ao conhecimento espiritual, independente de sua classe social, conhecimentos esses que antes só eram repassados pelos médicos para seus discípulos e que excluíram as classes sociais inferiores. Essa colocação entra em consonância com a codificação do Yoga de Patanjali, que fez chegar a toda população esses ensinamentos que eram reservados apenas aos sábios e gurus, a mesma publicação coloca o Yoga como um sistema filosófico e psicológico, que se baseia nas leis

imutáveis da natureza, sendo o mais antigo e holístico, sistema que integra o corpo e a mente.

As origens propriamente ditas do yoga se perdem no tempo. Muitas são as perguntas que não podem ser respondidas decisivamente. Segundo Tara Michael (1975), as práticas védicas são suscetíveis de terem sido os primórdios do desenvolvimento do que mais tarde resultaria na yoga. Vedas são textos sagrados do hinduísmo compostos por uma coleção de 1.228 aforismos escritos em sânscrito, organizados em dez livros, esses aforismos ou hinos revelam entre outras coisas, as crenças, os costumes e a cultura dos antigos habitantes da Índia, incluindo orações aos Deuses e forças da natureza. A obra contém as sementes de todas as formas de pensamentos que surgiram na Índia ao longo de sua história dando origem ao bramanismo e mais tarde, ao Hinduísmo incluindo o yoga. A era védica foi do quarto milênio a.C. ao ano 200 a.C.

O Hinduísmo viveu a era dos Upanishads, primeira literatura mística na Índia.

A partir desse período ocorreu a era influenciada pela epopeia Mahabharata, que contém a mais completa sobre yoga. O Yoga Sutra, a era clássica onde localizamos o hatha yoga, e se estendeu até o ano 800 a.C, marcando a consolidação das escolas filosóficas e a composição do Yoga e suas linhas das quais falaremos adiante.

As Upanishads (upa, aquilo que está mais perto de você - ni, claramente definitivamente – shads, gostar, destruir e reconstruir). Eram ensinamentos encontrados na parte final dos vedas e ensinados de mestre para aluno.

O yoga também está ligado a outro ponto de vista: Sânkha, ensinamentos que estabelece os princípios sobre os quais o yoga baseia sua prática e define com clareza o objetivo que ela terá como alvo, dando um sentido para que possamos compreender sua filosofia. E tem como ponto de partida por fim a tripla miséria existencialista, ainda segundo Michael, da seguinte forma.

Aquela que provém de si mesmo, abrangendo o sofrimento mental em suas inúmeras formas, como não obtermos aquilo que nos desagrada. A miséria que atribuímos ser causada pelos outros. A miséria de origem celeste, atribuída aos elementos atmosféricos, calor, seca, frio, tempestade, ciclones etc.

O que se busca não é um conhecimento abstrato, e sim uma ciência que liberta e erradica a miséria humana. Os textos nos apontam que essa prática não busca remediar todos os males nem se sobrepor ao exercício da medicina ou mesmo a busca de sensações agradáveis (como o conforto advindo de bens materiais), pois todos os remédios, quaisquer que sejam, são temporários e muitas vezes mascaram provisoriamente a precariedade da

condição humana. O Sânkhya não quer perder de vista o fato de que ao mesmo tempo de que tendo satisfeita suas prioridades básicas, os seres humanos continuam insatisfeitos e essa insatisfação subsiste idêntica na prosperidade e na indigência, numa existência farta, fácil e confortável tanto quanto numa vida carregada de provocações, essa estabilidade e insatisfação independe de sucessos exteriores. Enfim, desde suas raízes o yoga tem como preocupação unificar os canais da mente humana, que são como luzes dispersas e unificá-los num único raio de luz que será mais profundo e potente alcançando limites inimagináveis, dando condições ao próprio homem de encontrar o equilíbrio interior e exterior.

De acordo com as ideias de Tara Micheal (1975) acima colocadas, podemos esclarecer que aqui se está falando do desenvolvimento dos três princípios – *autocontrole; autoconhecimento e autotransformação* - para a fase final do autodesenvolvimento humano. Quando trazemos para o âmbito educacional, esses princípios se correlacionam com o sofrimento mental causado pelos desejos reprimidos. Ainda, segundo o autor, o sofrimento mental causado pela insatisfação dos desejos remete ao desgosto experimentado quando não se obtém aquilo que se almeja, não necessariamente bens materiais, mas quando levamos para o campo da educação, a insatisfação de não conseguir o modelo educacional ideal, ou a escola que se sonha, estáaquém da sua aspiração.

O Yoga trabalha direcionando essa frustração trazendo uma melhoria não exterior, mas uma superação das condições internas para lidar com decepções, e esse aprofundamento é como um mergulho nas raízes do ser, preenchendo essas faltas com o que é absolutamente indispensável, gerando autoconfiança, pois, quando a mente está em agitação traz instabilidade obscurecendo a luz da compreensão, fazendo direcionar aos outros todos os acontecimentos desagradáveis. Novamente o Yoga apresenta meios de aquietar a mente, trazendo de volta a essência pura do ser identificada como a luz da inteligência ou do conhecimento reconectando o ser ao seu autocontrole, levando o praticante a autotransformação, fazendo o mesmo compreender que a sua natureza é consciência pura. Para isso a meditação reconecta as energias internas provocando algumas mudanças nas estruturas cerebrais importantes como o córtex (área usada para atividades como o pensamento abstrato e o hipercampo, fundamental para a memória), também interfere diretamente no eixo do sistema neurológico, responsável pela resposta a situações de estresse. Assim explica o psicanalista Roberto Debeski no artigo *Mente e Meditação* (2017).

Voltemos ao yoga clássico que teve início por volta do ano 2000 a.C., quando surge a figura do sábio Maharishi Patanjali a quem é atribuído o Yoga Sutra o mais importante tratado sobre os aspectos filosóficos da mente e consciência humana. Patanjali² é considerado o codificador do yoga, pois sistematizou de forma concisa os seus ensinamentos, essa figura histórica não tem sua vida e sua obra situada em tempo determinado, autores discordam quanto à época em que viveu, porém a maioria situa sua passagem do ano 2000 a. C. Todas as formas de yoga que se pratica hoje se deve a esse sábio, pois antes do mesmo, as práticas eram secretas e passadas somente para poucos, e que se dispunham a levarem uma vida reclusa completamente voltada para si mesmos, muito se retiravam para as montanhas e passavam a vida em meditação. Após a sistematização foi possível conciliar a prática e levar uma vida normal mesmo que nessa época a prática só fosse repassada por um guru, guia e mestre espiritual.

2.3 A Chegada do yoga no Brasil

As primeiras notícias sobre Yoga no Brasil, começaram a circular na primeira década do século XX, por ocasião da divulgação de congressos de história da religião, que contavam com palestras sobre Yoga e Budismo, falava-se do hatha yoga como uma prática exótica explorada em noticiários dos jornais da época. (REVISTA RAÍZES DO YOGA, 2007).

A partir de 1910 o Brasil começou a divulgar o vegetarianismo, esoterismo, ocultismo e também Yoga, usadas como recursos para transcender os limites da mente. Essa corrente de pensamento foi motivada pela aristocrata russa Helena de Blavatski. Sendo as sociedades teosóficas responsáveis pelas primeiras traduções e publicações sobre o assunto. Entre eles temos “Hatha Yoga, Ciência da respiração” e quatorze lições sobre a filosofia do Yoga, que foram amplamente comentadas e divulgadas em palestras.

Segundo a publicação Raízes do yoga (2007) a prática propriamente dita chegou ao Brasil, a partir do campo educacional, através do francês Leo Alvarez Masqueville, pseudônimo Sevananda, em 1947, quando apresentou seus ensinamentos num congresso no Rio de Janeiro. Juntou em Lages, Santa Catarina um pequeno grupo de praticantes, em seguida fundou em Rezende, Rio de Janeiro, o Centro Amo Pax. Nas décadas que se seguiram o Yoga se desenvolveu rapidamente, porém sempre em pequenos grupos, nada muito profissional.

Caio Miranda (2016) foi o primeiro brasileiro a escrever sobre o assunto e a praticar em academia como uma ginástica de maneira profissional. Começando com Hatha Yoga,

chegou a fundar vinte escolas de Yoga, em 1960 publicou o livro “Libertação pelo Yoga” que se esgotou rapidamente. Em 1965, um militar capitão do exército inicia os primeiros passos como professor, ministrando aulas junto com sua esposa para crianças de 10 e 11 anos, também era professor de Filosofia e História em um colégio militar do Rio. Era o professor Hermógenes, que veio a tornar-se o mais importante nome, praticante, escritor e divulgador do Yoga no Brasil. Em 1962 fundou a Academia Hermógenes, que existe até hoje, agora aos cuidados do professor de Yoga e neto Thiago. José Hermógenes escreveu vários livros sendo “Autoperfeição com Hatha Yoga” (1988), o mais completo. Também escreveu “Yoga para nervosos, Mergulho na Paz, Yoga - Caminho para Deus” (2006), entre vários outros.

Outra figura que muito se falou foi o professor DeRose, que fundou o Instituto Brasileiro de Yoga. A busca por conhecimentos fez com que muitos procurassem uma formação mais específica e profunda na Índia, garantindo que a formação de professores equivalesse ao nível universitário, porém sem a aprovação do Ministério da Educação (MEC). Na década de 70 muitos cursos de extensão universitária foram criados.

Professor DeRose foi responsável pelo primeiro Congresso Brasileiro de Yoga, também traduziu uma das mais importantes obras do yoga clássico, Yoga Sutra de Patanjali. Existem milhares de traduções, porém se determina ao certo a data da primeira publicação por se tratar de uma obra de séculos atrás, sendo a tradução mais recente encontrada no Brasil, de Glória Arieria (1994).

Em fevereiro de 1973, professores de Yoga se reuniram num hotel no Rio de Janeiro e denominaram essa reunião de Associação Brasileira de Professores de Yoga (ABPY). Aos poucos convidaram outros professores e oficializaram a associação. Inicia-se uma nova fase do Yoga no Brasil, inúmeras associações foram inauguradas, cursos de formação de professores começaram a surgir, incluindo o primeiro curso em nível universitário com duração de três anos e meio, que dura até hoje, formando inúmeros professores, sendo o primeiro curso neste nível da América Latina, segundo a revista Raízes do Yoga (2007).

Foi o professor DeRose que em 1978 liderou a campanha pela criação do projeto de lei para regulamentação da profissão de professor de Yoga.

Em 1998 surge o primeiro Curso de Pós-graduação em Yoga no Brasil, na Faculdade Metropolitana em São Paulo, coordenado pelo instrutor Marcos Rojo. Finalmente em 2005, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece a prática do Yoga como prática interativa auxiliar da medicina. Atualmente o Yoga está inserido no Sistema

Único de Saúde por meio da Portaria 719, de 07 de abril de 2011, sendo classificada como prática integrativa complementar de saúde.

Porém não somente na saúde o Yoga tem auxiliado, mostra-se um eficaz instrumento de apoio nos processos educativos.

2.4 O Yoga e Educação: aproximações e distanciamentos

No Brasil, assim como em Portugal e em diversos outros países, a relação entre Yoga e o sistema educacional está florescendo a cada dia (Revista Raízes do Yoga, 2007). Começando na década de 60 com o mestre indiano Aravinda Ghose, conhecido como Sri Aurobindo, o mesmo realizou importante síntese entre o Oriente e o Ocidente. Atuante educador na Índia, percebeu a necessidade de transformar a forma com que se educava. Criou o que chamou de Yoga Integral, como um processo de acelerar a evolução e a transformação do estado mental de toda humanidade, pois quando seres se transformam e despertam, se tornam livres para criarem um novo mundo. Esses ensinamentos chegaram ao Brasil através do Centro Ananda, em Minas Gerais.

Enquanto isso a Educadora Micheline Flak, Doutora em Letras, Professora de Inglês e pesquisadora do Centro de Formação Docente no Centro de Ciências da Educação da Universidade de Sorbonne em Paris, no início dos anos 70 descobriu a prática do Yoga e utilizou algumas das técnicas para acalmar sua turma e passar o conteúdo da disciplina, com os resultados positivos, a partir de então continuou a pesquisa e prática como recurso pedagógico fundando a RYE França (Recherche Sur Le Yoga dans l'Education) Yoga na aprendizagem. Suas primeiras obras "Yoga na Escola" (2011) e "Crianças que Triunfam" (1978), em parceria com o professor de Filosofia Jacques de Coulon, assim pode divulgar a prática do Yoga na escola em diversos países, inclusive no Brasil, onde o método RYE foi implantado e tem como presidente Diego Arenasa, Professor do Centro de Ciências da Educação, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), onde criou a disciplina Yoga na Aprendizagem que é optativa em todas as licenciaturas. Segundo ele quando chega a hora da matrícula lota porque as pessoas sentem que o sistema tradicional de ensino está falindo, portanto, os alunos têm sede de conhecimentos diferentes e procuram este tipo de aula, além disso, a proposta é uma educação holística e o aluno logo percebe os benefícios são fantásticos.

O Yoga na escola surge quando o professor se dá conta que uma didática centrada somente em conteúdos não basta. No século XXI, uma nova concepção em educação

deveria levar o aluno a descobrir, despertar e incrementar suas possibilidades criativas. A sociedade e os professores em formação estão em constante transformação e a escola precisa acompanhar essas mudanças. Isso aponta para o que várias organizações governamentais e não-governamentais colocam como desafio para a educação hoje.

A Unesco – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura – (Jacques Delors, 1995) nos aponta que a escola para exercer suas funções em toda plenitude deverá se estabelecer sobre os quatro pilares do conhecimento: Aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser.

Esses pilares se cruzam com a filosofia Yogue em seus preceitos de Yamas e Niyamas que nos ensinam que a partir do autoconhecimento, de quem sou, qual a finalidade da minha existência, automaticamente aprendo a conviver, a fazer e conhece, pois, é através de mim que vejo o outro, e passo a entender o espaço que me cerca. Vale lembrar que, por muito tempo, o Yoga era procurada e utilizada por pessoas que buscavam bem-estar físico e psíquico. A prática com fins educativos é bem mais recente e por isso existem controvérsias. Para Cláudio Duarte (Revista Raízes do Yoga, 2007), estudioso do assunto, devemos estar atentos para distinguirmos o joio do trigo, o local do universal, o temporário e o eterno, o falso do verdadeiro. Ele coloca que a prática pode tornar-se uma muleta, quando os seres humanos podem descobrir sua força interior sozinhos, sem artifícios que lhe dê segurança e equilíbrio para conseguir sua paz interior, construindo sua própria natureza como ser ecológico, pois ultimamente o ser humano tem que sido iludido por uma série de falsos apelos.

Harbans Lal Arora, Doutor em Física Teórica e Yogue, em seu artigo Sinérgica e Yoga (1991), coloca que para pessoas pouco informadas, Yoga é vista como politeísmo, misticismo, acrobacia, etc. Por outro lado, para os entusiastas, a Yoga é uma falácia e uma solução para problemas de toda e qualquer natureza. Essas duas interlocuções estão distantes do verdadeiro significado. Na verdade, o Yoga tem sólida base científica, seus princípios e conceitos são estruturados com perfeita lógica. Para tanto, as pesquisas estão acontecendo tanto em outros países como no Brasil. Pamela Siegel (2019) em sua tese afirma que entre 2000 e 2007 foram adicionados ao banco de dados da Capes, apenas quatro teses de doutorados que mencionam a prática do yoga, nas áreas de Educação, Ciências Sociais e Psicologia.

2.5 Hatha Yoga e sua contribuição para educação

A definição Hatha yoga segundo Hermógenes (1988, p. 25). O termo composto pelas letras sântricas ha e tha significa ha sol e tha lua, símbolo dos dois pólos pelo equilíbrio e interação dos quais o universo se mantém.

Para Martins (2012, p.219), a palavra *yoga* pode representar um objetivo que se busca atingir, de união ou unificação, mas ainda segundo o mesmo é também utilizada para indicar um método de transformação da pessoa e levar ao fim buscado.

É atribuída a Patanjali a codificação do *Hatha yoga*, no final do terceiro sec.

A.C. Sendo oito princípios a serem seguidos: *Yama* (disciplina), *Niyama* (auto-disciplina), *Asana* (postura), *Pranayama* (respiração), *Pratyahara* (abstração), *Dharana* (concentração), *Dhyana* (meditação), *Samadhi* (hiperconsciência).

Trataremos dos três preceitos básicos trabalhados nas práticas habituais que são: *asana*, *pranayama* e *dhyana*³. Esses preceitos estão ligados aos princípios do autocontrole, autoconhecimento e autotransformação.

Asana é o termo *sânscrito* que significa postura, cuja finalidade principal segundo Hermógenes (1988, p.84) é de natureza mental, para vencer a inquietude e a fragilidade da mente e facilitar a concentração para Bertoleto (2014), é um exercício psicofísico, pois mexe com os músculos, vísceras, articulações e glândulas, ajudando também a memória e concentração.

A prática constante leva a uma consciência corporal e o praticante começa a perceber a conexão entre corpo e mente e o efeito causado pelo refinamento dessa percepção é maior controle emocional e desenvolvimento do equilíbrio psicofísico que leva ao autoconhecimento.

Juntamente com os asanos são praticados os ***Pranayamos*** que são exercícios respiratórios, os mesmos servem para levar o *prana* (energia vital) a todos os órgãos. Segundo Hermógenes (1988, p.62) a respiração é muito mais que um ato fisiológico, é também psicológico e prânico⁴, considerando um dos atos mais importantes da nossa vida, pois é através dela que percebemos alterações rítmicas funcionais, é também possível através de seu controle voluntário obter acesso a diferentes níveis psíquicos, podendo integrá-los em seu proveito.

A respiração yogue se faz em três fases inspiração, retenção e expiração e o controle rítmico pode levar a transcendência e libertação. Uma respiração calma e consciente reduzirá o fluxo mental acalmando e relaxando em momentos de estresse.

Essas práticas respiratórias são importantes não somente para suprir oxigênio e fortalecer os pulmões, mas também porque algumas práticas tem efeito no cérebro e emoções. A estabilidade emocional adquirida libera a energia mental criativa de maneira construtiva e desenvolve a consciência de si mesmo (SATYANANDA, 1975 p.2).

Portanto os exercícios respiratórios levarão aos praticantes, em especial o público-alvo a liberação da criatividade necessária na intervenção de um mundo burocratizado e massificado criando espaço para o novo. Mais uma vez, a prática do yoga trará uma valiosa contribuição para a educação na exigência de voltar-se para dentro de si e encontrar meio de favorecer o crescimento integral do ser.¹

Dhyana é a meditação, onde se aprende a esvaziar a mente unificando sistematicamente a consciência, a meditação nos oferece a oportunidade do autoconhecimento pois ajuda a dominar as flutuações da mente e atingir a concentração máxima.

Em uma prática voltada para a formação docente traremos o pensamento de Sri Aurobindo (2021) que, segundo ele, a atualização da educação em primeiro plano, não depende da introdução de recursos educativos, e sim da transformação da consciência e do ser dos educadores, conclui dizendo que a melhor maneira de fazer a humanidade progredir é progredindo a si mesmo.

O autor criou o que chamou de supramente através de práticas yognicas, uma maneira de elevar o modo de funcionar da consciência mental, fazendo a mesma chegar à intuição; ela cria uma mentalidade intuitiva intermediária insuficiente em si, mas, superior em poder à inteligência lógica e depois eleva esta também e a transforma na ação supramental. O modo de observação da supramente aplica-se a todas as coisas a nossa volta, ou seja, a visão dos objetos físicos não é uma visão exterior. Através da supramente passa-se a ver a forma, as propriedades e ao mesmo tempo percebe-se suas qualidades ou energias, percebe-se também a consciência que se manifesta enquanto energia, pode-se perceber as coisas abstratas para nós. A supramente não é um depósito de conhecimentos, utiliza-se também da intuição, se o conhecimento se mostrar insuficiente.

Nessa mesma linha de pensamento podemos destacar o pensamento do educador Paulo Freire (1996) quando afirma que o mundo não é, o mundo está sendo, e o papel do

¹ Cabe destacar aqui que os três pressupostos destacados dentre os vários outros praticados no Hatha Yoga, são os que desenvolvemos, prioritariamente, no Projeto de Extensão da UEPB.

Chama-se a energia de vida que mantém o corpo vivo e forte. Disponível em: <https://www.worldpranichealing.com/pt/energy/what-is-pranic-energy/>. Acesso em: 04 jun. 2019.

educador não é só o de quem constata o que ocorre, mas também o de quem intervém como sujeito da ocorrência. Assim sendo, a prática do yoga levará o docente ao autoconhecimento e autotransformação tornando-o um facilitador da transformação da realidade que o cerca.

3 METODOLOGIA

A partir de 1900, teve início a fase do yoga moderno, marcada por um mestre espiritual, Sri Aurobindo Ghosh (1872-1950) que criou o yoga integral, diferente das formas tradicionais de yoga, ele propõe ativar uma consciência supermental por meio de atitudes positivas diante da vida e levou essa prática para as escolas.

Nesse contexto, observa-se algumas ramificações do Yoga dando conta das assimilações entre a filosofia antiga com as práticas sociais modernas. Segundo artigo publicado na revista Planeta são sete linhas clássicas do yoga conhecidas hoje. Todas com uma origem comum que é o Bhagavad Gita. É nesse livro que se encontram as formas pré-clássicas do yoga. Algumas permanecem até hoje ao passo que outras foram assimiladas e incorporadas pelo yoga clássico. Das linhas pré-clássicas nasceram às linhas clássicas formando assim as bases do yoga, são elas: Hatha yoga e Tantra yoga. Aqui trataremos apenas do Hatha yoga, prática utilizada no projeto de extensão a que estamos nos referindo.

É atribuído ao sábio Patanjali a codificação do Hatha yoga contida no yoga sutra ao final do terceiro século a.C., sendo oito princípios a serem seguidos segundo a Revista Raízes do Yoga (2016):

- ✓ Yama (disciplina)
- ✓ Niyama (autodisciplina)
- ✓ Asanas (posturas)
- ✓ Pranayama (respiração)
- ✓ Pratihara (abstração)
- ✓ Dharana (concentração)
- ✓ Dhyana (meditação)
- ✓ Samadhi (hiperconsciência)

Durante a prática do yoga são trabalhados os principais os princípios citados, cada um com uma função específica assim sendo:

Yama está relacionado a ética moral, sendo o primeiro item abordado por Patanjali, composto por cinco orientações assim descritas:

- Ahimsa, o princípio da não violência é também evitar o mal contra si mesmo;
- Satya, praticar a verdade, em palavras pensamentos e ações consigo mesmo e com os outros;
- Asteya, não roubar, mas que isso, também não invejar os bens alheios;
- Brahmacharya, moderação em todas as ações;
- Aparigraha, não cobiçar, sentimento de posse, por alguém ou alguma coisa leva ao sofrimento.

Niyamas está relacionado com o controle da energia psicofísica, seus conceitos estão relacionados a vida interior, são ações mentais saudáveis que todo praticante de yoga deve ter. São em número de cinco:

- Saucha ou pureza, no sentido de respeitar os planos físico, emocional e mental, manter a mente livre de sentimentos perturbadores como ódio, cólica, orgulho que são toxinas emocionais;
- Santosha, contentamento, nos diz a felicidade deve ser um sentimento independente dos acontecimentos externos ou de outras pessoas.
- Tapas, austeridade, é a força de vontade para alcançar um objetivo mesmo diante de dificuldades;
- Svadhyaya, buscar o autoconhecimento como uma ferramenta preciosa para o desenvolvimento espiritual e pessoal;
- Ishvara, para Patanjali, só quando o entendimento do eu for atingido o yogue reconhecerá a sua essência divina.

Os yamas e Nyamas, harmonizam os yogues que os respeitarem com as pessoas e com a vida em geral.

Asanas, esse termo em sânscrito, equivale as posturas físicas, um dos pilares da prática são exercícios que fortalecem o corpo dando mais agilidade e prevenindo doenças psicossomáticas. Ajuda a desenvolver uma musculatura mais flexível, deixando tendões e ossos mais resistentes, equilibram os órgãos internos, os asanos ou posturas são realizados respeitando o alinhamento das cadeias musculares proporcionando uma maior consciência

corporal, também agem desbloqueando áreas de tensões que impedem o fluxo de energia vital. Sua prática regular gera estabilidade emocional, saúde e leveza corporal.

Pranayama, se refere a expansão da energia vital por meio do controle da respiração, inspirando e expirando de maneira correta, reeduca-se os músculos envolvidos na respiração, ampliando e melhorando a absorção de oxigênio, uma respiração correta atua nas emoções produzindo equilíbrio interior.

Pratyahara, significa recolhimento em relação aos sentidos, na prática de yoga liberta-se a mente de estímulos exteriores, com o objetivo de se observar apenas o momento presente sem que o ego interfira, ao recolher os sentidos a percepção interior é ampliada.

Dharana, é estado de atenção plena que integra todos ser no único ponto auxiliando o processo de meditação.

Dhyana, é a meditação, onde se aprende a esvaziar a mente unificando sistematicamente a consciência, a meditação nos oferece a oportunidade do autoconhecimento pois ajuda a dominar as flutuações da mente e atingir a concentração máxima.

Samadhi, segundo Pantajali é o objetivo final do yoga, quando se tem acesso aos níveis mais profundos da consciência, identificação total com o presente sem ligação com o passado ou futuro e um mergulho em “si mesmo”. (Prana yoga jornal, bons fluídos yoga, B.K.S Iyengar – Luz do yoga). Dentre todos esses pressupostos acima colocados, podemos afirmar que no desenvolvimento do Projeto de Extensão da UEPB foi vivenciado os preceitos da *Asana*, *Phranayama* e *Dhyana*, descritos anteriormente, e configura-se como a prática do Yoga que realizamos na UEPB/Campus VI.

3.1 Um breve relato pessoal

Tudo teve início na Escola Mário Chaves, em São João do Tigre, no ano de 1989 começou a usar métodos de Yoga após o intervalo do lanche, pois, as crianças voltavam muito agitadas para a sala de aula prejudicando a aprendizagem das aulas seguintes, a estratégia foi levar as crianças para uma sala vazia, com música suave, onde eu ainda com pouca experiência, mas muita vontade de colocar em prática o que havia aprendido, as esperava e as conduzia para um leve relaxamento até que todos se reconectassem e suavemente fossem voltando, abrindo os olhos e as poucas sentando-se, cada um ao seu tempo e voltando para a sala onde os professores as esperavam para dar continuidade as

aulas. Notou-se que o rendimento entre o antes e depois de adotada essa prática foi satisfatória.

Já na fase do desenvolvimento do Projeto de Extensão na UEPB, podemos dizer que o mesmo já existia, pois as oficinas práticas de Hatha Yoga e as preleções filosóficas a pretexto da integração entre corpo e mente acontecia ininterruptamente no Campus VI da Universidade Estadual da Paraíba desde o mês de março do ano de 2008, inclusive em períodos de recesso e de férias, tendo ocorrido anteriormente na Casa da Paz e no Antigo Grande Hotel da cidade de Monteiro-PB entre os anos de 2006 e 2007. O exercício dos *ásanas*, *pranayamas* e *dhyanas*, bem como a parte teórica a propósito da filosofia yogue, tomaram curso ao longo desses anos sobre o comando da professora Maria Ivaniete Silva: artesã em Monteiro-PB e instrutora de Yoga a mais de 20 anos. Os encontros para as práticas eram as segundas, quartas e sextas, sempre no horário compreendido entre as 17 e 18h. Durante todo esse tempo, não temos como precisar o quantitativo de participantes entre alunos, professores, técnicos e terceirizados da UEPB, como também, pessoas da comunidade Monteirense. Todas as falas foram registradas durante a execução desse projeto e serviram de dados para nosso trabalho.

Algumas dessas pessoas estiveram desde o início fazendo parte dessa muitíssimo bem sucedida experiência. Nessa trajetória, em sintonia com a sistematicidade e com a constância da proposta foram oferecidas oficinas de prática em todas as edições da semana acadêmica do CCHE. Com o apoio e a parceria da direção do CCHE, eu dei significado a esse trabalho comunitário e absolutamente voluntário obtivemos colchonetes em E.V.A. apropriados a execução dos *ásanas* bem como armário onde eram guardados todos os materiais utilizados, como CD's, DVD's, revistas, etc. Foi-nos conferida, com a locação do prédio anexo, a partir de 2009, uma sala do CCHE, a C10, especificamente reservada para a prática, nunca com menos de quinze participantes. Constatada a consolidação do trabalho com Hatha Yoga, com a constância e com os benefícios incontrovertidamente aportados a toda comunidade acadêmica e local, nos motivamos a propor a universidade o reconhecimento dessa história como Atividade de Extensão, a doravante obter o mais devido reconhecimento e apoio da PROEX/UEPB e da direção do Campus VI da UEPB: no sentido de que o projeto ganhasse mais força e alcançasse um número maior de alunos regulares inscritos nos cursos da universidade, bem como o fornecimento de uma estrutura mais adequada.

O projeto iniciado em 2008 foi formalizado, como Projeto de Extensão, no ano de 2014, agora sob a coordenação da professora Joana Dar'K Costa. O projeto por sua forma

exitosa conseguiu estrutura necessária, uma ampla sala específica para a prática, intitulada “Espaço Ser”, como também equipamento de som, tapetes adequados e ventiladores. O projeto foi acolhido por toda comunidade acadêmica, especialmente alunos em formação, que começaram a sentir os benefícios da prática diante das atividades inerentes ao curso. Como aluna bolsista do curso de Letras/Espanhol do Campus VI não medi esforços para que os participantes pudessem se sentir a vontade na aulas de Yoga, sempre atenta aos movimentos *ásanas*, respiração *pranayama* e meditação *dhyana* de cada um dos presentes, de modo, que cada indivíduo se sentisse acolhido e atento ao seu processo de evolução do corpo e da mente. O interesse dos participantes pelo projeto foi tão intenso que mesmo nos dias feriados as práticas de yoga aconteciam a pedido deles.

Assim, passamos a classificar nossa pesquisa de acordo com os parâmetros científicos e metodológicos como sendo uma pesquisa de cunho qualitativa e descritiva, pois mergulha no universo educacional e do Yoga para mostrar como os benefícios da prática do yoga levarão a uma compreensão do ofício de uma educação transformadora, percebendo como a meditação inserida na prática do yoga auxilia no equilíbrio das emoções internas afastando o estresse e construindo uma perspectiva de aproximação entre educação e yoga. Ainda podemos afirmar ser uma pesquisa documental e de campo, haja visto que os dados observados nos apresentam uma natureza própria, tanto na construção das ações desenvolvidas no Projeto de extensão aplicado na UEPB/Campus VI, quanto pelo rol de materiais já produzidos e que foram tomados como base neste estudo. Ou seja, torna-se uma pesquisa documental na medida que foi utilizada todos os relatórios de extensão produzidos na fase de atuação do projeto; fichas e anotações; diário de presença; fotos; e registro de observação que propiciaram a recuperação dos elementos para análise dos fatos estudados. Isto é corroborado pelo entendimento de Alves-Mazzotti e Gewandszajder (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 em que foram ouvidos alunos em varios momentos, entre eles como os mesmos se sentiam quando praticavam antes de momentos que antecediam provas, seminários e em momentos que os mesmos era expostos aos agentes causadores de estresse e estavam afastados da prática, os mesmos mencionaram haver diferenças, alguns uma grande diferença, outros pequenas diferenças.

4 DISCUSSÃO E ANÁLISE DE DADOS

4.1 Meditação: poderosa ferramenta para o autoconhecimento

A meditação tem como objetivo trazer a atenção plena do praticante para o aqui agora deixando a mente livre, o que facilitará o equilíbrio psicofísico e emocional.

Estudos mostram que meditar altera a plasticidade do cérebro produzindo formas mentais positivas, melhorando a qualidade de vida. Por meio da prática se reduz o fluxo mental e provoca-se relaxamento e equilíbrio ao sistema energético, essa mudança de padrões mentais proporciona melhoria no raciocínio e na capacidade de avaliar situações diárias.

A meditação também atua na percepção integral unindo corpo e mente, esse autoconhecimento traz clareza das aptidões e capacidades, tornando o praticante seguro ao lidar com adversidades.

Atualmente os níveis de estresse tem se elevado abruptamente, nota-se que especialmente quem lida diariamente com atividades intelectuais ressentem-se da fadiga física e mental, segundo Hermógenes (p.173), o verdadeiro remédio contra a fadiga não consiste em criar condições para não senti-la, ao contrário, tudo que ocorrer para disfarçar essa sensação fatalmente determinará em maior gravidade do problema. Quando há fadiga melhor senti-la para que seja tratada. Para Micheline Flak, a prática do *yoga* reduz o cansaço físico e mental, ajudando a fluir a criatividade. Micheline diz que percebeu sua própria mudança e que ao mudar a si mesma, começou a mudar a maneira de ensinar e refletir sua prática docente. Segue sequência de práticas de Yoga desenvolvidas no projeto de extensão da UEPB. Podemos salientar que as posturas aqui descritas e mostradas são praticadas não isoladamente, mas dentro de uma sequência lógica da prática.

Stress e fadiga foram itens falados pelos alunos (as) do Campus VI quando participaram do Projeto de Extensão Hatha Yoga. Diante desses relatos, trabalhamos a prática da postura *trikonasana* como medida para trabalhar tais dificuldades dos participantes do projeto. Qual seja: **Triconasana** – acalma em situações de estresse e fadiga trazendo equilíbrio mental.

“A prática sempre me deixa em paz espiritualmente.” (Aluno A)

Figura 01 - Posição Triconasana.



Fonte: Arquivo da Projeto de extensão (2018)

Outro aspecto que foi de grande destaque na fala dos participantes é a ansiedade durante a realização das provas durante o período de avaliação na universidade. Para além de toda a discussão que possamos desenvolver aqui sobre avaliação como processo pedagógico, destacamos a centralidade no sujeito ouvindo e observando durante a sua participação no projeto, tendo como foco o “dizer” e o “sentir” desses participantes. Como mediação desse aspecto trabalhamos a postura *Virasana* – postura trabalhada juntamente com o controle da respiração dentro de uma sequência chamada saudação a sol. Ela traz pensamentos de autoconhecimento fazendo com que o praticante reconheça suas necessidades e encontre o devido equilíbrio entre seus pensamentos e suas ações.

“Cada vez mais tenho certeza da importância dessa prática, pois a mesma me traz equilíbrio mental como também corporal, acalmando minha alma, além de me trazer força e flexibilidade.” (Aluno B)

Figura 02 - Posição *Virasana*



Fonte: Arquivo da Projeto de extensão (2018).

No quesito relacionamentos pessoais e acadêmicos, destacam-se elementos de tensão e conflitos que atingem a vida privada e estudantil. Podemos dizer o Yoga é um aliado eficaz para se trabalhar questões internas de cunho pessoal que afeta a vida estudantil. Para isso usamos o **Sirsasana** – postura que promove a elevação da consciência acalmando a mente, levando a autotransformação e entendimento entre o ser e o estar.

“É de grande importância para o meu físico e emocional, me acalmando na vidacotidiana.” (Aluno C)

Figura 03 - Posição *Sirsasana*



Fonte: Arquivo do Projeto de extensão (2018).

O que Paulo Freire coloca como ensinar exige reflexão crítica sobre a prática e continua dizendo que é pensando criticamente a prática de hoje ou de ontem que se pode melhorar a próxima prática. Referimos a prática do futuro professor ou professora participantes do projeto de extensão. Diante do exposto, o projeto de extensão prática de *Hatha Yoga* Integração corpo e mente, pretende continuar com a experiência enriquecedora de levar principalmente ao aluno em formação docente a oportunidade de através do *yoga*, iniciar a autotransformação que levará a torná-lo um educador com um olhar diferenciado, capaz de perceber o mundo com novas perspectivas em busca de uma educação integral. Isso é o que trataremos no próximo item desse trabalho.

4.2 Hatha Yoga: Eficaz aliada na autotransformação

O ser humano está em constante transformação, porém a vida agitada que se tem nos dias atuais tem deixado que o estresse se torne um entrave ao fluxo normal da vida, e uma prática voltada para a reconexão com o eu interior e levar o praticante a um estado mental capaz de diminuir a ansiedade, o estresse e a autocritica. A revista “Mente e Meditação, (2017)” traz uma pesquisa da Universidade de Waterloo, no Canadá, descobrindo que a prática de Hatha Yoga aliada à meditação melhora as atividades cognitivas relacionadas ao comportamento. Concluindo que a prática melhora significativamente as funções cerebrais ligadas a capacidade de julgamento, controle, respostas emocionais capazes de levar a uma autotransformação.

Sobre esse ponto podemos afirmar que o Hatha Yoga eleva a capacidade de autoconhecimento fazendo assim se chegar à autotransformação. **Dandasana** – postura que se faz em absoluta concentração alongando todo o corpo que além dos benefícios físicos traz força e segurança para o corpo e a mente.

“O Yoga é de muito grande importância, já não posso viver sem essa prática, pois, nos dias que estou tensa, traz a calma que preciso. ” (Aluno D)²

² A transformação a qual nos referimos foi para os alunos(as) como membro dos cursos CCHE.

Figura 04 - Posição Dandasana



Fonte: Arquivo do Projeto de Extensão (2018).

A prática do yoga no espaço acadêmico, tornou-se um suporte emocional não somente no que diz respeito aos compromissos inerentes ao curso como também na vida pessoal de muitos alunos incluindo os que vieram de outras cidades tendo que fixar residência em Monteiro, quando a saudade dos familiares era grande, os mesmo buscavam na meditação e no relaxamento um lenitivo para reencontrarem a força interior e prosseguirem sem o apoio presencial de seus familiares.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das pesquisas e vivências feitas para esse trabalho, podemos concluir que os resultados foram positivos, uma vez que mudanças foram relatadas em vários campos da vida mais em especial no âmbito educacional onde foi aplicada essa pesquisa de cunho qualitativo e descritivo mostrando os benefícios da prática do Hatha Yoga como suporte que leva ao autoconhecimento e esse é compreendido quando se enxerga no outro potencialidades que o praticante vê em si, e através “Asanas” (Posturas Corporais) se chega ao autocontrole físico e mental, unindo-se a exercícios respiratórios e a meditação se chega a autotransformação necessária para uma profissão desafiadora onde se coloca a frente desse profissional a esperança que ele possa transformar uma sociedade a partir da transformação de seus alunos. Chegando assim a conclusão que a Formação Inicial de Professores essencialmente é o ponto que devemos nos aportar buscando reverter a qualidade da educação que queremos ver, se o aluno entra na formação inicial busca que lhe ensinem a ensinar.

Para Paulo Freire (1996) este o sujeito é/será o produtor do conhecimento. Refletindo sobre a necessidade de uma diversidade curricular que dê conta da complexidade cultural social e econômica, deveria se estimular novos modelos de formação de professores com maior adequação as necessidades de um mundo em transformação. Segundo Flores (2001) os projetos pedagógicos dos cursos de licenciatura mostram que há um idealismo perceptível nas suas proposições, mas as ideias não se mostram integradas, sendo de primordial importância investir na organização de um sistema educacional onde formem-se docentes diferentes para o exercício de um magistério inovador, coerente e holístico.

Podemos notar que o pensamento pedagógico dos docentes novatos está enriquecido teoricamente, porém deteriora-se e empobrece-se nos primeiros anos de vivência institucional, talvez a força do ambiente e a inércia dos estudantes e da própria instituição minem a vontade de construir um novo modelo de Educação, e é contra esse desânimo que o novo professor precisa lutar, continuando a pensar em uma nova visão de humanidade, ele precisa recusar qualquer sistema de pensamento fechado, que já não tem mais lugar em uma sociedade que está em constante mutação, e tem urgência de pesquisas transdisciplinares que possam ajudar aos futuros professores a se fortalecerem pois muitos desistem já no momento do estágio quando a realidade das escolas ficam bem longe do ideal.

Segundo Pierre Weil (1991), a fragmentação do ensino aumenta a medida que se atinge as fases superiores onde puramente o conhecimento intelectual é valorizado, sentimentos são ignorados ou ficam em segundo plano. O hemisfério cerebral esquerdo passa a predominar sobre as áreas intuitivas e criativas do hemisfério direito e como produto final dessa fragmentação é o tecnocrata, que como podemos ver já não funciona, pois na maioria das escolas encontramos alunos apáticos e desinteressados no que a escola tem para oferecer.

O professor que queremos formar será para exercer uma tarefa transformadora de ajudar a consciência do educando a se elevar e exercer sua função crítica sobre a realidade que o cerca. Para Giomar (2000) os cursos de graduação são ministrados em um contexto institucional distante da preocupação da educação básica que não facilita nem mesmo a convivência com pessoas e instituições que conhecem a problemática desta última, a lei 9.394/96 (LDB) manda que o professor de educação básica construa em seus alunos a capacidade de aprender e relacionar a teoria à prática em cada disciplina do currículo; mas como poderá ele realizar essa proeza se é preparado num curso de formação docente no qual o conhecimento, ou seja o conteúdo que corresponde a teoria foi desvinculado da prática.

Ainda acrescenta que é preciso cobrar dos estudos pedagógicos que não limitem seu objeto de pesquisa a atividade do aluno e do professor sem um sólido quadro teórico que leve em conta qual é e qual deve ser o conteúdo do ensino e, portanto o conteúdo da formação do professor e da aprendizagem do aluno. Esse viés nos leva ao propósito do Projeto de Extensão Prática do Hatha Yoga Integração corpo e mente: uma proposta para os alunos da UEPB. Sendo o yoga uma prática integrativa que eleva ao alto conhecimento faz com que o praticante reconheça suas potencialidades e encontre reservas emocionais internas para trilharem com segurança seus caminhos, quando trazemos essa proposta para a educação, significa fortalecer o futuro professor para lidar serenamente com os desafios da profissão, encontrando moderação e harmonia desde a sua formação que levará para sua vida profissional, o autoconhecimento é a consciência de nossos limites, de nossas verdadeiras necessidades e de nossa relação com os outros e com o mundo, esse reconhecimento leva à um autocontrole indispensável para os formandos que serão formadores de uma nova sociedade que exige constante transformação, redirecionamentos e revisão de estratégias, pois cada dia é exigido um novo olhar sobre o mundo que muda a velocidade inacreditável e descobrir que dentro de cada um existe potencial de vivenciar um novo modo de ensinar buscando uma contemporaneidade necessária diante da educação

tecnológica e científica em marcha, com uma atual epistemologia. Se uma nova sociedade está nascendo, uma mudança de costumes e crenças está em curso precisamos estabelecer pontes sobre todas as fronteiras do conhecimento humano evitando sempre os riscos do sectarismo sobre todas as formas de pensamento e identidade do ser e das culturas e esse olhar holístico é a proposta que Hatha Yoga traz para educação.

Quando falamos em formação inicial de professores, estamos com o olhar voltado para aqueles alunos que buscam um curso de licenciatura querendo ingressar o mais rápido possível na profissão, alguns, antes mesmo de concluírem o curso já conseguem ser inseridos nesse mercado de trabalho, geralmente em escolas públicas, em classes de ensino médio. Nesse momento na maioria dos casos há um grande choque entre a expectativa e a realidade, muitos não encontram em si recursos emocionais necessários para vivenciar equilibradamente com questões que vão além da competência intelectual. Para Mello (2000) a distância entre o curso de formação de professores polivalentes dos cursos de pedagogia e os cursos de licenciatura nas instituições dedicadas a filosofia, ciência e letras imprimiu aquele profissional uma identidade pedagógica esvaziada de conteúdos específicos para a tarefa de lecionar, sendo necessário buscar modalidades de organização pedagógica e espaços institucionais que favoreçam a construção dos futuros professores competências docentes necessárias para que os alunos aprendam de acordo com os objetivos e diretrizes pedagógicas traçadas para educação básica, pois a formação inicial de professores constitui o ponto principal a partir do qual é possível reverter a qualidade da educação.

Pode-se notar que atualmente os currículos do ensino médio são focados unicamente em questões para provas específicas como o ENEM, isso leva a uma inflexibilidade que impede o recém formado de exercer sua criatividade, mesmo as diretrizes curriculares abrindo possibilidades interdisciplinares para conteúdos transversais fora das rígidas disciplinas tradicionais, o que levariam os educandos a adquirirem outras competências necessárias para tornarem-se sujeitos de suas ações e fazerem suas próprias leituras de mundo. Se o professor ainda em formação ou recém formado chega cheio de projetos e encontra um sistema já fechado tende a recolher seus ideais. É contra isso que a proposta do yoga já no espaço de formação de professores traz como uma proposta inovadora.

Quando o yoga chegou ao Brasil em 1947, já havia fora do país práticas voltadas para o contexto educativo, porém no Brasil durante algumas décadas o yoga se desenvolveu e solidificou-se através de centros de estudos e academias com ensinamentos transmitidos pela tradição oral. Grande parte dos professores buscaram conhecimentos independentes, como viagens a Índia e literaturas. Somente a partir da década de 60 é que

muitos Brasileiros buscaram formação. Segundo a publicação *Raízes do Yoga* foi Caio Miranda o primeiro a escrever no Brasil um livro sobre yoga e formou vários instrutores. Ainda segundo a publicação somente a partir dos anos 70 o yoga se difundiu por todo o país especialmente através da obra do professor Hemorgenes, que se tornou grande sucesso ajudando a levar ao conhecimento de um grande público os benefícios do yoga. Só então chamando a atenção de várias escolas, o que antes somente Sry Aurobindo havia levado o yoga ao contexto educativo, sendo o mesmo educador indiano que já utilizava o yoga no contexto escolar, fundou no Brasil o centro Ananda em Minas Gerais, começando a publicar pequenos enformes bimestrais destinados a educação, onde eram levados ensinamentos de yoga, meditação e mantras, contribuindo para levar o yoga para jovens e crianças com o intuito de acalmar a mente e facilitar a aprendizagem. Esse viés nos leva ao propósito do projeto Hatha Yoga Integração corpo e mente: uma proposta para os alunos da UEPB.

Sendo o yoga uma prática integrativa que leva ao autoconhecimento e faz com que o praticante reconheça sua potencialidade e encontre reservas emocionais internas para trilharem com segurança seus caminhos, quando trazemos essa proposta para a educação, significa fortalecer o futuro professor para lidar serenamente com os desafios da profissão encontrando moderação e harmonia desde a sua formação que levará para sua vida profissional, o autoconhecimento é a consciência de nossos limites, de nossas verdadeiras necessidades e de nossa relação com os outros e com o mundo, esse reconhecimento leva a um autocontrole indispensável para os formandos que serão formadores de uma nova sociedade que exige constante transformação, redirecionamento e revisão de estratégias pois cada dia é exigido um novo olhar sobre o mundo que muda a velocidade inacreditável e descobrir que dentro de cada um existe potencial de vivenciar um novo modo de ensinar buscando uma contemporaneidade necessária diante da educação tecnológica e científica em marcha, com uma atual epistemologia. Se uma nova sociedade está nascendo uma mudança de costumes e crenças está em curso, precisamos estabelecer pontes sobre as fronteiras do conhecimento humano evitando sempre os riscos do sectarismo sobre todas as formas de pensamento de identidade dos seres e das culturas e esse olhar holístico é a proposta que o hatha yoga traz para educação.

Os projetos pedagógicos dos cursos de licenciatura mostram que há um idealismo perceptível nas suas proposições, mas as ideias não se mostram integradas sendo de primordial importância investir na organização de um sistema educacional onde forme-se docentes diferentes para o exercício de um magistério inovador coerente e holístico.

REFERÊNCIAS

- A ÍNDIA E O YOGA. **Revista Raízes do Yoga**. Editora: MYTHOS, ed. 16, 2007, São Paulo.
- AS CRENÇAS HINDUS. **Revista Culto e Crença da Índia**, Editora: ESCALA, São Paulo, 2003.
- BERTOLETEO, Alexandre. **Mudando os Padrões Mentais**. Revista Yoga journal, Editora: Sereia mídia, ed. 062, Jardim Paulista, 2014.
- BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases 9.394/96, disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index/pdf/ldb>, acesso em: 15 de Abril 2022.
- BRANDÃO, DENIS; Crema Roberto. **O Novo Paradigma Holístico**. Editora: Sumus, São Paulo, 1991.
- CAIRES, Paula. **Entrevista com os professores Micheline Flak e Diego Arenaza Vecino**. São Paulo, março de 2009. Disponível em: <http://michelineflakbh.blogspot.com.br/>, acesso em 20 de Março 2022.
- CAMBI, Franco. **História da Pedagogia**. Tradução por: Alvaro Lorencini, Editora: Da UNESP, São Paulo, 1999
- DELORS JAQUES – Educação um tesouro a descobrir, 1995. Disponível em: <https://www.erosto.com.br/notícias>, acesso em: 20 de Março 2022.
- ELIADE, MIRCEA; IDAN. COULIANO. **Dicionário das Religiões**. Tradução por: Ivone Castilho Benedetti, Editora: Martins Fontes, São Paulo, 1999
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da tolerância**. (org.) Apresentação de Ana Maria Araújo Freire. 2 Ed. Rio de Janeiro: Editora Paz & Terra, 2016.
- _____, Paulo. **Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa**, São Paulo, Paz & Terra, 1996
- GHOSE, A Urobindo, **A síntese do Yoga**. Tradução por: Aryamani, Editora: Pensamento, São Paulo, 2021.
- GONÇALVES, Hortência de Abreu. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. São Paulo: Avercamp, 2005.
- HERMOGENES. **Autoperfeiçoamento com Hatha Yoga**. Editora: Record, Rio de Janeiro, 1988.

HINDUÍSMO E OS TEXTOS SAGRADOS. **Revista Religiões do Mundo**, Editora: MYTHOS, São Paulo, 2017.

HISTÓRIA MILENAR. **Segredos Milenares da Índia**, Editora: MYTHOS, ed. 37, São Paulo, 2009.

MARTINS, Roberto de A. **O Yoga Tradicional de PANTANJALI**. O Raja – Yoga segundo o Yoga – Sutra e outros textos indianos clássicos / Roberto de A. São Paulo, 2012.

_____, Roberto de Andrade. **Uma Luz Sobre o Hatha Yoga**. São Paulo: Shri Yoga Davi, 2014.

MICHAEL, Tara. **O Yoga**. Editora: Zahar, Rio de Janeiro, 1975.

MUDANDO OS PADRÕES MENTAIS. **Revista Segredos da Mente**. Editora: Alto astral, ed. Ano 1, n° 2, São Paulo, 2017.

SIEGEL P. **REVISTA SAÚDE COLETIVA (RESENHA)**, 2019 disponível em: <https://doi.org/10.1590/30103.73312020300120> , acesso em: 20 de Janeiro de 2022.

MELLO, Guiomar Namó de. **FORMAÇÃO INICIAL DE PROFESSORES PARA EDUCAÇÃO BÁSICA: Uma (re) visão radical: São Paulo em perspectiva**. N. 14, junho 2000.

FLORES, Maria Assunção. **Algumas Reflexões em Torno da Formação Inicial de Professores**. Educação, vol. 33 N. 3, setembro-dezembro 2010, pp. 182 – 188. Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre 2010