UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE CASTANHAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JOSÉ LUIS NUNES ARAÚJO

O YOGA ENQUANTO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: LIMITES E POSSIBILIDADES

CASTANHAL
2019

JOSÉ LUIS NUNES ARAÚJO

O YOGA ENQUANTO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: LIMITES E POSSIBILIDADES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal do Pará, Faculdade de Educação Física, Campus Universitário de Castanhal.

Orientador: Prof. Dalva de Cássia Sampaio dos Santos.

CASTANHAL
2019

JOSÉ LUIS NUNES ARAÚJO

O YOGA ENQUANTO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: LIMITES E POSSIBILIDADES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal do Pará, Faculdade de Educação Física, Campus Castanhal.

Data de apresentação: 09/01/2019

BANCA EXAMINADORA

_____

Orientador: Prof. Dalva de Cássia Sampaio dos Santos.

_____

1° Examinador:

_____

2° Examinador:

CASTANHAL
2019

Às educadoras e educadores deste país que buscam cotidianamente inovar suas práticas pedagógicas. Vocês são indispensáveis!

AGRADECIMENTOS

És Tu Senhor que guia meus passos, embora eu tropece muitas vezes Tuas mãos me seguram. Obrigado Senhor, coloco-Te à frente de todas as batalhas da vida como meu amparo nas horas de tormenta e fraqueza.

Ao meu pai Diácono José da Luz, Ungido de Deus à quem tenho me espelhado todos esses anos, poucas vezes cai por influencia de outros, mas foram falhas as quais nunca mais irei repetir em minha vida, porque minha essência não mudou, meu caráter veio de ti e de teus ensinamentos.

Minha Mãe Ivanilde, que me concebeu e deu a vida, e em nada diferente das demais, sempre deu todo carinho e amor aos filhos. Conheces como ninguém meus gostos e meu querer, meu semblante revela há ti muito sobre mim, mas nem a senhora é capaz de entender meus sentimentos mais profundos... A senhora nessa fase da minha vida, não só minha, está sendo minha maior companhia, a quem me alegro de conseguir tirar muitos sorrisos ao longo do dia.

As minhas irmãs Adriane e Claudiane, que estiveram sempre comigo, quanto me sinto bem de estar ao lado de vocês, de poder brincar e me divertir na companhia de duas pessoas maravilhosas como vocês são. Tivemos muitas experiências juntos durante os anos de escola e academia, e por toda a minha vida que está atrelada à de vocês.

A minha avó-materna Dona Rita que por vezes, me acolheu em sua casa quando precisei. Sempre se importando comigo em momentos de estudo e contra tempos adversos.

A Kely de Paula, mulher que compõe uma grande parte em mim, sobre “sentim3ntos” que norteiam minha vida, que por mais conflitantes que sejam, ainda caminham para além, de uma história com final desconhecido...

A Dalva de Cássia, que no último suspiro de minha formação estendeu seu braço me orientando e ajudando nesta fase de finalização do curso.

A esta Universidade Federal pública detentora do universo do conhecimento responsável pela produção do saber, que sem fins lucrativos me proporcionou um aprendizado permanente e interminavelmente.

Aos colegas da turma 2011 e 2012.1, que fizeram parte dessa caminhada em direção à busca pelo saber, e a todos os professores e professoras da faculdade de educação física que facilitaram a absorção do conhecimento.

Enfim, agradeço a todos acima que estiveram, e aos que seguirão comigo, na jornada da vida contribuindo para o meu amadurecimento pessoal, que me ajudaram a entender melhor o significado de conviver em sociedade e estar sempre atento as pessoas que nos rodeiam.

O rio que fazia uma volta atrás de nossa casa
era a imagem de um vidro mole que fazia uma
volta atrás de casa.
Passou um homem depois e disse: Essa volta
que o rio faz por trás de sua casa se chama
enseada.
Não era mais a imagem de uma cobra de vidro
que fazia uma volta atrás de casa.
Era uma enseada.
Acho que o nome empobreceu a imagem.

Manoel de Barros

RESUMO

Foi com o chamado “Movimento Renovador”, nas décadas de 70 e 80, que se ampliou o debate em torno do papel da Educação Física nas escolas brasileiras, contestando sua base teórica, buscando sua relevância para a educação e também sua função social. Antes desse período havia certa aceitação de que a Educação Física era uma disciplina com fins de desenvolvimento da aptidão física dos alunos e de iniciá-los na prática esportiva. Hoje em dia, porém, avançou bastante a produção acadêmica em torno dessa área do conhecimento, com o surgimento de várias abordagens, um vasto número de livros e artigos, a consolidação de renomados autores, e também onde documentos importantes, como os PCNs, vem afirmar como função da Educação Física não apenas trato com os conteúdos da cultura corporal de movimento, mas de formar seus alunos para o exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida. É neste sentido, onde o aluno não está isolado de outros aspectos da vida, que esta pesquisa traz a proposta do conteúdo Yoga, objetivando apresentá-lo como alternativa e possível conteúdo nas aulas de Educação Física escolar. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de caráter qualitativo e que foi norteado pelo seguinte problema de pesquisa: quais as contribuições do Yoga para a educação ética, social e corporal dos educandos? Organizado inicialmente pelo sábio indiano Patanjali, no século IV a. C., o Yoga é um sistema óctuplo que abrange desde cuidados com o corpo e a mente, até questões éticas e de educação, não se resumindo, portanto, apenas a posturas mecânicas e pré-determinadas. Assim, acreditamos que com este estudo se pode ampliar a concepção de educação, de Educação Física, de escola, de aluno, de professor, e muitas outras categorias, oferecendo aos professores novas propostas para (re)pensarem suas aulas, sendo o Yoga um valioso instrumento para uma educação inovadora, não fragmentada, emancipatória, autônoma e crítica.

Palavras-chave: Yoga. Educação Física escolar. Corpo-mente.

RESUMEN

Fue con el llamado "Movimiento Renovador", en las décadas de 70 y 80, que se amplió el debate en torno del papel de la Educación Física en las escuelas brasileñas, contestando su base teórica, buscando su relevancia para la educación y también su función social. Antes de ese período había cierta aceptación de que la Educación Física era una disciplina con fines de desarrollo de la aptitud física de los alumnos y de iniciarlos en la práctica deportiva. Hoy en día, sin embargo, avanzó bastante la producción académica en torno de esa área del conocimiento, con el surgimiento de varios enfoques, un vasto número de libros y artículos, la consolidación de renombrados autores, y también donde documentos importantes, como los PCNs, vienen en el sentido de que la Educación Física no sólo trata con los contenidos de la cultura corporal de movimiento, pero de formar a sus alumnos para el ejercicio crítico de la ciudadanía y de la mejora de la calidad de vida. En este sentido, donde el alumno no está aislado de otros aspectos de la vida, que esta investigación trae la propuesta del contenido Yoga, objetivando presentarlo como alternativa y posible contenido en las clases de Educación Física escolar. Se versa acá de un estudio de revisión bibliográfica de carácter cualitativo y que fue guiado por el siguiente problema de investigación: ¿cuáles son las contribuciones del Yoga a la educación ética, social y corporal de los educandos? Estructurado primeramente por el sabio hindú Patanjali, en el siglo IV a. C., el Yoga es un sistema óctuple que abriga desde cuidados con el cuerpo y la mente, hasta cuestiones éticas y de educación, no resumiendo, por lo tanto, sólo a posturas mecánicas y pre-determinadas. Por lo tanto, creemos que con este estudio se puede ampliar la concepción de educación, de Educación Física, de escuela, de alumno, de profesor, y muchas otras categorías, ofreciendo a los profesores nuevas propuestas para (re)pensaren en sus clases, siendo el Yoga un valioso instrumento para una educación innovadora, no fragmentada, emancipatoria, autónoma y crítica.

Palavras- clave: Yoga. Educación Física escuelar. Cuerpo-mente.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....**09**

2 EDUCAÇÃO FÍSICA ONTEM E HOJE: SOBRE CORPO E CORPOREIDADE.....**13**

3 YOGA: UMA INTRODUÇÃO.....**16**

4 O YOGA INCLUÍDO NO CURRÍCULO: A POSSIBILIDADE.....**19**

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....**25**

REFERÊNCIAS.....**26**

1 INTRODUÇÃO

Mas é você que ama o passado e que não vê... é você que ama o passado e que não vê que o novo sempre vem.
Belchior

Foi com o chamado "Movimento Renovador", nas décadas de 70 e 80, que se ampliou o debate em torno do papel da Educação Física nas escolas brasileiras, contestando sua base teórica, buscando sua relevância para a educação e também sua função social (BIANCHINI, 2015; COLETIVO DE AUTORES, 1992). Antes desse período havia uma certa aceitação de que a Educação Física era uma disciplina com fins de desenvolvimento da aptidão física dos alunos e de iniciá-los na prática esportiva. O professor ocupava o lugar de técnico, de treinador, e os alunos se dividiam entre "talentosos" e "desajeitados", "aptos" e "não-aptos". O respaldo provinha exclusivamente das ciências biológicas (DAÓLIO, 1998).

Desde então, a produção científica nessa área do conhecimento, a Educação Física, tem obtido avanços incontestáveis. Hoje em dia há várias abordagens que se propõem romper com os modelos tradicionalistas, dispondo aos professores um leque de referenciais teóricos para, assim, pensarem – e repensarem – suas aulas numa direção inovadora e atualizada. Somos conscientes, entretanto, das dificuldades objetivas (os limites) que os educadores em geral enfrentam na realidade escolar do nosso país, mas, por outro lado, também acreditamos no movimento das coisas, num mundo em constante mudança e que, portanto, não está dado e acabado (a possibilidade).

Nessa perspectiva, que é a de superar velhos vícios e propor novas maneiras de abordar as aulas de Educação Física escolar, é que iremos tratar neste artigo do conteúdo Yoga, uma prática milenar proveniente da Índia e que nas últimas décadas vem cada vez mais se popularizando no ocidente. Nosso primeiro contato com o Yoga, vale ressaltar, deu-se no final do ano de 2017 através de uma simples vivência com amigos que já praticavam há algum tempo esta "filosofia da união". A partir dessa experiência simples, porém muito profunda e marcante, onde estreitamos laços de amizade e realizamos ricas trocas de conhecimento, foi que surgiu a possibilidade de incluir o Yoga na escola por meio das aulas de Educação Física, que, afinal, é nossa área de trabalho. O resultado, descrito neste estudo, mostra que o trato com o Yoga nas aulas de Educação Física é tão possível como é possível com o jogo, o esporte, a dança, as lutas e a ginástica.

Este estudo justifica-se à medida que defende, de maneira resoluta, conforme afirma Kunz (2012, p. 28), o movimento corporal humano como "o primeiro e mais importante diálogo com o mundo", e que, dessa maneira, esse *movimentar-se* "continua sendo nosso veículo de libertação das excessivas referências externas que nos são colocadas sem a nossa autorização".

O Yoga neste ponto nos é fundamental, porque sua filosofia predica a união, a integração, a unidade corpo-mente, o auto-conhecimento, a concentração, a autonomia, o respeito, a liberdade e o ensino de valores éticos e educacionais (MASSOLA, 2008; PAULA; BINDO, 2004). Ademais, o Yoga situa-se como contraponto à ideia de uma hierarquia entre "saber das letras" *versus* "saber do corpo", até porque o Yoga não é teórico, mas essencialmente prático. Na verdade, a própria dicotomia "intelectual" e "corporal" é bastante suspeita, arbitrária e infundada (COLETIVO DE AUTORES, 1992; FREIRE, 2014).

A civilização ocidental, com sua inclinação dualista de ser humano, caracteriza-se por uma valorização progressiva e exacerbada do pensamento racional-científico em detrimento do conhecimento intuitivo, da razão em detrimento dos sentimentos. Nesse processo de "descorporalização", da perda da acuidade sensorial, da castração da singularidade dos indivíduos e da constante repressão de seus desejos, a sociedade moderna, dita "racional", acaba por gerar um certo irracionalismo, uma vez que ignora que o ser humano é um ser sensível (SALIM, 1994). Por isso, diz-se que o Yoga compreende o sujeito humano na sua integralidade, em todos os seus aspectos, e não somente como um "cérebro", ou, pior ainda, como um "físico".

Temos como objetivo geral apresentar o Yoga como alternativa e possível conteúdo nas aulas de Educação Física escolar; e mais especificamente, defender uma educação integral em contraponto à fragmentação do ser humano e afirmar a validade e relevância do saber oriundo da cultura corporal.

Esta pesquisa foi norteada pela seguinte questão: numa perspectiva de se trabalhar uma Educação Física "sem bola"[1], sem biologicismos e fragmentações (mente-corpo, biológico-pedagógico, saber intelectual-saber corporal etc.), quais as contribuições do Yoga para a educação ética, social e corporal dos educandos? Afinal, segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs, 1997) fica evidente, como principal encargo da Educação Física na escola, introduzir e integrar o seu alunado na cultura corporal de movimento (jogo,

[1]A expressão "Educação Física 'sem bola'" foi tomada emprestada da obra de Massola (2008).

esporte, dança, ginástica e luta)[2] para o benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida. Se observarmos a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017), é possível trabalhar o yoga em todo o ensino fundamental[3], considerando esta prática como associada ao campo das ginásticas, que visam melhorias de capacidades físicas, promoção da saúde e conscientização corporal dos educandos.

Trata-se aqui de um estudo de revisão bibliográfica de caráter qualitativo. Optamos por esse tipo de referencial teórico-metodológico por entendermos que à pesquisa em educação não cabe apenas uma "investigação baseada na estatística, que pretende obter resultados objetivos, [e que] fica exclusivamente no dado estatístico" (TRIVIÑOS, 2006, p. 118). Longe de adentrar a polêmica do quantitativo-qualitativo, "uma falsa dicotomia" como diz Triviños (*id., ibid.,* p. 117), para nós, porém, embasados numa perspectiva qualitativa de pesquisa, e que por definição é descritiva, torna-se imprescindível convocarrmos uma fundamentação teórica clara e objetiva. Assim, apoiaremo-nos na denúncia feita por Freire (2010) ao sistema educacional tradicional, onde a metodologia de ensino é regida pela "educação bancária", ou seja, o depósito de conceitos prontos na cabeça dos alunos. Elenor Kunz (2012), o idealizador da abordagem Crítico-Emancipatória, nos referenciará nas categorias "conhecimento de si" e "movimentar-se", bem como de sua crítica a um mundo pré-dado e pré-construido que segue coagindo nossas atitudes corporais. Para abordarmos a questão da aprendizagem, lançaremos mão à teoria do antropólogo Tim Ingold, citado por Debortoli e Sautchuk (2014). Tim Ingold refuta o aprendizado que se dá mediante a "transferência de conteúdos mentais" (Ibidem, p. 348). Para tratar especificamente do conteúdo "Yoga", Massola (2008), Souto (2009), Paula e Bindo (2004) e o professor Marcos Rojo Rodrigues (2008) foram nossas principais referências. No tocante a contextualização histórica da Educação Física, do corpo, da corporeidade e das práticas corporais em geral, lançamos mão aos clássicos Soares (1994), Castellani Filho (1988) e Salim (1994).

Dos poucos artigos que usamos neste estudo, os pesquisamos via internet através dos descritores "Yoga e Educação Física escolar" e "Yoga na escola". Postos os critérios deste

[2] Como se pode observar, o conteúdo "Yoga" não se enquadra nos conteúdos supracitados (jogo, esporte, dança, ginástica e luta). Contudo, é importante ressaltar que ao nos reportarmos à cultura corporal não estamos nos referindo apenas a conteúdos específicos, mas sim acerca de "uma reflexão pedagógica sobre o acervo de formas de representação do mundo que o homem tem produzido no decorrer da história, exteriorizadas pela expressão corporal [...]" (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 26). É nesta direção, portanto, que tratamos do Yoga na perspectiva da cultura corporal.

[3] A "prática do yoga" se enquadra perfeitamente bem, como uma ginástica de conscientização corporal.

nosso trabalho, utilizamos apenas cinco (5) dentre os vários artigos pesquisados[4]. Dos livros que utilizamos, nossa principal fonte da pesquisa, todos provieram de nosso acervo pessoal e também de amigos próximos interessados e/ou praticantes de Yoga.

[4] Não cabe aqui levantar tal problemática, mas em nossa busca virtual sentimos certa carência de mais estudos que abordassem o Yoga e a Educação Física escolar, sobretudo estudos de caráter metodológico prático, didático e conciso.

2 EDUCAÇÃO FÍSICA ONTEM E HOJE: SOBRE CORPO E CORPOREIDADE

O controle da sociedade sobre os indivíduos não se opera simplesmente pela consciência ou pela ideologia, mas começa no corpo, com o corpo.
Michel Foucault

De acordo com Soares (2007), a Educação Física surge particularmente no século XIX, na Europa, como a disciplina necessária a ser viabilizada em todas as instâncias, de todas as formas, em todos os espaços onde se poderia efetivar a construção de um "homem novo", forte e "saudável" – necessário ao capital. Reforçando essa análise, Goellner (1992, p. 39), ao se reportar particularmente à inserção das atividades físicas concernentes ao contexto escolar, assegura que os métodos ginásticos alemão, sueco e francês, de grande repercussão no século XIX, traduziram-se nas primeiras sistematizações dos exercícios físicos, apresentando como objetivos "a regeneração da raça, a promoção da saúde e a formação do homem forte e corajoso, útil à nação tanto pelo desempenho nas guerras como pela atuação na esfera da produção industrial".

No caso do Brasil, embora a Educação Física tenha ganhado contornos próprios, não podemos descartar aquilo que se passou na Europa dos séculos XVIII e XIX. É desta forma que melhor entenderemos a grande influência da concepção de homem, corpo e sociedade que ainda hoje cingi a Educação Física em nosso país. Por isso, discorre Castellani Filho (1988), a Educação Física no Brasil sofre as fortes influências das instituições militares, bem como da categoria profissional dos médicos (o higienismo), e isso desde o período do Brasil Império, além de expressar fortes tendências racistas e eugênicas (CASTELLANI FILHO, 1988).

Dessa forma, navegando pelo mar da história, podemos compreender como a Educação Física veio reforçando a questão da "esteriotipação do comportamento masculino e feminino" (Ibidem). Segundo, pois, Salim (1994, p. 13), as concepções que o sujeito humano desenvolve a respeito de sua corporalidade e as suas maneiras de se comportar corporalmente "estão ligadas a condicionamentos sociais e culturais". Conforme descreve Soares (1994), a base teórica sob a qual se levanta a Educação Física é a ciência positivista, uma abordagem de ciência legitimada pela então classe burguesa. Na visão naturalizada do positivismo, calcado nos princípios da observação, da experimentação e da comparação, o homem é um ser biológico e todas as suas ações se explicam a partir de causas também biológicas. O corpo já não mais dialoga com o mundo, e sua percepção sensorial não oferece mais valor algum para o "homem moderno", pois trata-se agora de um corpo a-histórico, anátomo-fisiológico e científico (SALIM, 1994). Como se pode notar, a concepção de corpo e corporeidade na

Educação Física dos séculos XIX e XX não surgiu "naturalmente", como afirmava a filosofia comteana, mas foi meticulosamente construída.

Sob tal contexto, donde vai se construindo os alicerces da sociedade moderna (e burguesa), é que a escola, amplamente defendida pelos teóricos do iluminismo,"surge como um antídoto à ignorância, logo, um instrumento para equacionar o problema da marginalidade. Seu papel é difundir a instrução, transmitir os conhecimentos acumulados pela humanidade e sistematizados logicamente" (SAVIANI, 2012, p. 6). A escola, portanto, não está separada da sociedade. Ao contrário, está intimamente ligada ao social e servindo a interesses específicos, pois de acordo com Freire (2014), a educação nunca é neutra. Nesse caso, quando a Educação Física é incluída no currículo escolar, ela continua defendendo a mesma visão de mundo da burguesia, a mesma visão de homem difundida pela modernidade:

> E a Educação Física, seja aquela que se estrutura no interior da instituição escolar, seja aquela que se estrutura fora dela, será a expressão de uma visão biologizada e naturalizada da sociedade e dos indivíduos. Ela incorporará e veiculará a ideia da hierarquia, da ordem, da disciplina, da fixidez, do esforço individual, da saúde como responsabilidade individual. Na sociedade do capital, constituir-se-á em valioso instrumento de disciplinarização da vontade, de adequação e reorganização de gestos e atitudes necessários à manutenção da ordem (SOARES, 1994, p. 20).

Não à toa que nas sociedades capitalistas, explica Salim (1994, p. 63), o ser humano alienou-se de sua corporalidade:

> Sua atividade produtiva, criativa, em que ele expressa seu ser total, é transformada em tempo de trabalho e absorvida pelo capital. Os seus próprios poderes físicos tornaram-se independentes e aparecem-lhe como estranhos, desvinculados de seu ser total. O corpo vivo, participante do ato criador de transformar a natureza, tornou-se um corpo mecanizado, que tem tarefas a cumprir de forma automatizada, com um mínimo de participação do espírito. O corpo do trabalhador não é somente um corpo alienado, mas é um corpo deformado pela mecanização e pelas condições precárias de realização de movimentos.

A Educação Física pensada, então, para a construção de um "novo homem", um homem que se adequasse às mudanças trazidas pelas revoluções burguesas, passou a ser a própria expressão física da sociedade do capital, encarnando e expressando seus gestos automatizados, disciplinados e, assim, fazendo-se protagonista de um corpo dito "saudável". A Educação Física passa a integrar, portanto, de um modo *orgânico*, o nascimento e a construção da nova sociedade, onde os privilégios e a ordem estabelecida com a Revolução Burguesa não deveriam mais ser questionados. Apoiada nesse discurso conservador, naturalizante e científico, a Educação Física estabelece-se como um dos instrumentos capazes

de promover uma assepsia social, de viabilizar esta educação higiênica e de moralizar hábitos (SOARES, 1994).

À vista de tudo o que até aqui descrevemos sobre corpo, corporeidade e história da Educação Física, dialogamos diretamente com Kunz (2012), que tece sua crítica sobre o excesso de referências externas que conduzem o *movimentar-se* de crianças e jovens, seja na instituição escolar ou fora dela. Nosso mundo pré-dado, pré-construído e superabundante de informações, são entraves para se ter um melhor *conhecimento de si*. E como Kunz (*ibid.*) defende o *conhecimento de si* por meio de um *movimentar-se* de forma livre e autônoma, desamarrado das referências externas, o Yoga incluído nas aulas de Educação Física aparece como um conteúdo indispensável para uma prática escolar inovadora, crítica e autônoma, visto que o Yoga, pela sua filosofia e pela sua ética, vem questionar aquilo que se está oferecendo para o *movimentar-se* dos educandos. Na perspectiva do Yoga, em harmonia com o ponto de vista de Kunz (2012, p. 51), onde não há a cisão do ser humano em "físico" e "intelecto", "[...] movimento e percepção são compreendidos como simultâneos [...]".

3 YOGA: UMA INTRODUÇÃO

Você não pode fazer Yoga. Yoga é um estado natural. O que você pode fazer são exercícios de Yoga que te revelarão onde está o teu estado natural.
Sharon Gannon

No Ocidente, explica Massola (2008), quando falamos em Yoga[5], a primeira coisa que vem à imaginação é alguém de ponta-cabeça, torcido ou em alguma posição bem extravagante. O professor Marcos Rojo Rodrigues (2003) alerta sobre essa errônea concepção do Yoga. Visto como uma espécie de "ginástica lenta" e com posturas desconfortáveis, se a prática do Yoga não for entendida e relacionada enquanto exercícios psicofísicos, ficará difícil de perceber a abrangência dos seus efeitos e da sua relação conjunta, conclui o professor.

Nem seita, nem religião e nem misticismo, a verdade é que, em síntese, o Yoga é um sistema óctuplo, isto é, um sistema composto por oitos partes. Ou seja, os *ásanas* (as posturas psicofísicas) do Yoga são apenas uma dentre as oitos etapas que este sistema comporta. Entretanto, aqui caberia a seguinte pergunta: onde consta que o Yoga é um sistema óctuplo? Quem faz ou fez tal afirmação?

Pois bem, antes de mais nada, é preciso dizer que não se sabe ao certo a data do surgimento do Yoga. O que se sabe é que ele é proveniente da Índia, uma das civilizações mais antigas do mundo. Para se ter uma ideia, foi no século IV a. C. a primeira vez que se sistematizou a filosofia yogue. O responsável por esse espetacular trabalho foi o sábio indiano Patanjali. Até então os ensinamentos do Yoga vinham sendo transmitidos pela comunicação oral, na vivência prática das comunidades. Patanjali, no clássico *Yoga Sutras*, o texto mais antigo conhecido sobre o assunto, segue até hoje sendo a grande referência dos praticantes de Yoga em todo o mundo (MASSOLA, *op. cit.*; PAULA; BINDO, 2004).

Como dissemos linhas acima, Patanjali descreve no seu *Yoga Sutras* as oito partes (chamadas *angas*) que compõem o sistema yogue. São elas as seguintes:

1. *yamas* (disciplina externa);
2. *nyamas* (disciplina interna);

[5] Há várias nomenclaturas referentes à palavra "Yoga". Essa diversidade de nomes diferentes para uma mesma coisa chega a confundir o leitor/praticante iniciante. Facilmente encontra-se as grafias "a Yóga", "a Ioga" (no feminino), ou "o Ioga", "o Yôga" (no masculino) etc. Porém, a palavra "Yoga", que provém do extinto idioma sânscrito, é, na verdade, um palavra masculina – e que se pronuncia com o "o" fechado, como em "ovo" (MASSOLA, 2008; PAULA; BINDO, 2004). DeRose (1996) afirma de maneira irresoluta que a palavra "Yoga", além de masculina, deve conter o acento circunflexo na vogal "o", pois isto é uma exigência da transliteração do sânscrito para nosso idioma. Não entraremos em tal polêmica. Por coerência com nosso referencial teórico, usaremos a grafia "o Yoga", no masculino e sem acento, que é também a grafia mais usual.

3. *asanas* (posturas);
4. *pranayama* (técnicas de respiração);
5. *pratyahara* (abstração dos sentidos);
6. *dharana* (concentração);
7. *dhyana* (meditação), e por fim,
8. *samadhi* (integração).

Neste sistema óctuplo de Patanjali, podemos perceber tanto cuidados que envolvem aspectos "físicos" como "mentais" ou psicológicos, além de preocupações para com o coletivo. Os *yamas* e *nyamas*, por exemplo, referem-se a orientações morais para o bom convívio em sociedade e também consigo mesmo, bem como abordam conduta e disciplina individuais (PAULA; BINDO, 2004). Os *yamas* são no total de cinco, a saber:

1. *ahimsa* (não-violência);
2. *satya* (verdade/não mentir);
3. *asteya* (não roubar);
4. *brahmacharya* (fazer tudo muito bem feito, o melhor que você conseguir);
5. *aparigraha* (não acumular/desenvolver o desapego).

Os *nyamas* também são num total de cinco e estão mais relacionados aos cincos órgãos da percepção (olhos, ouvidos, nariz, língua e pele):

1. *sauca* (pureza/limpeza);
2. *samtosha* (contentamento);
3. *tapas* (perseverança/disciplina);
4. *svadhyaya* (estudo);
5. *svarapranidhana* (caminho espiritual).

Quando no início deste estudo afirmamos que o Yoga compreende o ser humano na sua integralidade, em todos os seus aspectos da vida, referíamo-nos justamente ao Yoga enquanto sistema, e não como mera ginástica. O filósofo Patanjali deixa evidente que as posturas (*ásanas*) ou exercícios corporais do Yoga compreendem apenas uma etapa dentre oito existentes. Estas oito etapas, ou oito caminhos, que sábio indiano descreve estão intimamente ligados: uma parte está diretamente relacionada à outra. No caso dos *yamas* e *nyamas*, por exemplo: "[...] não importa por qual *yama* ou *nyama* você comece, a prática de um leva naturalmente à prática dos outros" (MASSOLA, 2008, p. 57).

O professor de Educação Física, em especial, deve estar atento em relação ao Yoga como sistema ócutplo e que suas partes estão interconectadas. Na execução de um *ásana*, por exemplo, deve-se respeitar o princípio de *ahimsa*, não se violentando em função de determinada postura, talvez para mostrar aos colegas que "sim, eu posso fazer tão bem como você". Deve-se ser perseverante sim (*tapas*) e fazer tudo com capricho (*brahmacharya*), mas sempre estudando a si mesmo (*svadhyaya*) e respeitando os seus limites, evitando, assim, enganar a si próprio (*satya*).

Hoje em dia o Yoga, bem como a meditação, a bioenergética, a massoterapia, a medicina ayurveda, o reiki e outras práticas orientais, já são reconhecidos por órgãos de grande relevância, como a Organização Mundial da Saúde (PAULA; BINDO, 2004; SILVA, 2009). No Brasil, o Ministério da Saúde, através do SUS, incorporou o Yoga como sendo uma prática integrativa e complementar[6]. A própria psicologia já vem realizando uma estreita aproximação com essa prática, como na yogaterapia (HÉRMOGENES, 1990). Na ambiência escolar, várias também são as experiências com o Yoga. Os benefícios comprovados vão desde as valências físicas (flexibilidade, força e resistência musculares, melhoria do sistema cardiorrespiratório, propriocepção, equilíbrio), passando pelos mentais (concentração, diminuição da ansiedade, dos níveis de estresse, da hiperatividade, melhora do desempenho escolar) até questões de ética e educação, como o cuidado de si, o respeito ao próximo e à natureza (MASSOLA, 2008; SILVA, 2009; RODRIGUES, 2009; SOUTO, 2009).

Neste nosso atual contexto político – que só mudará através de nossas atitudes–, da crise de valores, da "epidemia" da depressão, da ansiedade, da hiperatividade, do excesso de informação e de tecnologia, da obesidade e dos remédios fármacos, não resta dúvidas que o Yoga na escola enquanto proposta educacional, como vimos até aqui, tem muito a contribuir na formação de alunos e alunas do nosso país. No Yoga não se pensa só com a mente, mas também se pensa com o corpo. Por isso, dizem os mestres, o Yoga é prática!

[6] RECKZIEGEL, R. **JORNAL NH DIGITAL**. Ministérios da saúde incorpora ao SUS práticas como Yoga e Meditação. Disponível em: < http://www.jornalnh.com.br/_conteudo/2017/03/blogs/estilo_de_vida/niyama/2090157-ministerio-da-saude-incorpora-ao-sus-praticas-como-yoga-e-meditacao.html>. Acesso em: 22 fev. 2018.

4 O YOGA INCLUÍDO NO CURRÍCULO: A POSSIBILIDADE

Isso de querer ser exatamente aquilo que
a gente é ainda vai nos levar além.
Paulo Leminski

Dito de uma maneira geral, o Yoga refere-se à *integração* da mente, do corpo, da alma (*psique*) e da respiração. Trata-se de uma forma consciente de explorar a relação entre respiração e postura, coisas que em nossa cultura não há a devida preocupação. Existem vários ramos de Yoga, e no Ocidente a escola mais difundida foi o Hatha-Yoga (RODRIGUES, 2017). Do Hatha, porém, o que se pode constatar é, popularizou-se muito mais aquilo que se desmonstrava, os *ásanas*, do que aquilo que não se demonstrava, os princípios. Portanto, não foi à toa que se atribuiu ao Yoga o *status* de "ginástica".

É interessante notar também que, mesmo o Yoga defendendo a "União", a integralidade, a interconexão dos fenômenos, é muito comum encontrarmos em sua literatura as categorias "corpo", "mente", "alma", "espírito" etc., como que estratificando o ser humano. Mas isso não quer dizer que o Yoga aborda o homem enquanto ser dividido, fragmentado e dissociado do mundo que o cerca. Como afirmamos linhas acima, existem muitas escolas de Yoga, e devido à íntima relação do Yoga com a religião na Índia, há sim escolas focadas estritamente em uma "iluminação do Espírito" ou numa "transcendência espiritual" (SOUTO, 2009), mas é a partir das sistematizações de Patanjali (*apud* Massola, 2008) que falamos de um Yoga da União, onde se abordam desde questões ético-educacionais, higiene pessoal, limpeza mental dos pensamentos ruins[7] até, então, vir a falar de um caminho espiritual. Há também que se ressaltar que estamos falando do Yoga incluso no Ocidente, na escola e na óptica da Educação Física.

Neste sentido, o professor Marcos Rojo (2017, p. 01), de maneira brilhante, faz a seguinte afirmação:

> Não é possível pensar apenas em corpo quando se fala em Yoga, assim como também não é possível se falar em mente, sem levar em consideração o corpo. Temos que levar em consideração o pacote completo: corpo, mente e alma. Yoga não é para o corpo, é através do corpo. Yoga não é para a mente, é além da mente. Yoga é integração, como podemos falar de yoga dividindo o "ser" humano?

[7] Hoje em dia a ciência tem tido avanços significativos nos estudos referentes às doenças psicossomáticas (cf. CORTEZ; SILVA, 2007). Assim, o que o Yoga há 5 séculos já afirmava, somente hoje a ciência vem descobrindo, que é como os pensamentos negativos interferem diretamente na fisiologia do organismo humano.

Essa possível confusão entre "fragmentar" e "integrar" o sujeito humano é também bem pontuada pelo filósofo Marleau Ponty, citado por Salim (2010, p.65). MarleauPonty faz o seguinte esclarecimento:

> O homem [...] é ambiguidade. Nele estão presentes os dois mundos – o mundo do corpo e o mundo do espírito –, numa tensão dialética, sendo, ao mesmo tempo, interioridade e exterioridade, sujeito e objeto, corpo e espírito, natureza e cultura, num movimento que é a própria vida e o tecido da história.

Nossa proposta de incluir o Yoga nas aulas de Educação Física também está relacionada à concepção de corporeidade que é possível explorar com essa milenar filosofia; entender que o saber advindo das práticas corporais não está aquém do saber advindo das letras. Já afirmamos aqui que o movimento humano é nosso primeiro e mais importante contato com o mundo, e que é primeiramente pelos movimentos corporais que contactamos o ambiente e as pessoas que nos cercam. Compreendemos, dessa forma, a partir dos estudos de Tim Ingold (*apud* Debortoli; Sautchuk, 2014, p. 339), que o conhecimento é indissociável da prática, e que, portanto, pelo corpo em movimento nos constituímos como sujeitos de ação e de percepção, onde abrimos "perspectivas para relações criativas e criadoras, atentas e co-responsáveis".

Na denúncia feita por Freire (2010) ao sistema de educação tradicional, também vislumbramos a importância das contribuições do Yoga. Quando Freire (*ibid.*, p. 26) nos descreve sobre a concepção "bancária" de educação, ou seja, do "despejo de conteúdos mentais na cabeça dos educandos", o Yoga, pela sua exigência prática, apresenta-se como contraponto a uma educação puramente passiva, da mera "transmissão de conhecimentos". O Yoga, por se opor a ideia de um cérebro desvinculado do corpo, engaja-se num *movimentar-se* que implica "um aumento da sensibilidade corporal e afetivo-emocional", além de evidenciar que "movimento e percepção[8] são compreendidos como simultâneos" (Kunz, 2012, p. 51).

Uma experiência já existente é um projeto de extensão da UNESP em Bauru, que levou a filosofia do yoga para escolas municipais, com crianças a partir dos dois anos de idade. A prática é feita antes de começar as aulas e após o recreio, para que as crianças possam relaxar e aumentar a concentração em sala de aula. Em dois anos, o projeto alcançou a marca de oitocentos alunos.

[8] Por percepção entendemos, referenciados em Tim Ingold (2000, p. 3 *apud* Debortoli; Sautchuk, 2014, p. 346), não a realização de uma mente em um corpo, "[...] mas do organismo como um todo, em seu ambiente, e é equivalente ao próprio movimento exploratório do organismo no mundo".

Agora, para finalizarmos este capítulo, apresentaremos a seguir algumas noções práticas referentes a uma aula de Yoga na perspectiva da Educação Física. São questões básicas para o professor levar em consideração numa aula de Yoga.

1 –Ásana:

Como é sabido, um rico repertório motor na infância acarreta numa maior facilidade de especializar movimentos na idade adulta. Habilidades motoras consideradas básicas são vistas como o alicerce para habilidades motoras especializadas, tais como a dança e os esportes (SANTOS; DANTAS; OLIVEIRA, 2004). Os ásanas, portanto, merecem especial atenção. Ásana é um exercício psicofísico, logo, não se trata apenas de simples execução mecânica. Já dissemos que o movimentar-se no Yoga é entendido numa outra perspectiva: as origens são diferentes, as propostas são diferentes e a metodologia é diferente. Ásana, explica Rodrigues (2017), é uma forma de se trabalhar com o corpo, é um conceito, é uma atitude, não é um desenho ou uma posição. Asana é "como" você faz e não "o que" você faz. Há inclusive, continua o autor, uma evolução na prática dos ásanas – isso justamente por que eles se adaptam ao homem de acordo com o momento e suas necessidades. Os textos mais antigos do Hatha Yoga, por exemplo, praticamente descrevem posturas de meditação. Já as obras mais recentes apresentam diversas outras posturas. Patanjali, em relação aos ásanas, dizia: "todo *ásana* deve ser estável e confortável" (Massola, 2008, Paula; Bindo, 2004). Na direção dessa afirmação de Patanjali, inclui-se ao *ásana* a estética do movimento e a atitude de consciência corporal. A respiração deve coordenada, consciente, serena e profunda.

2 – Respiração

Diz-se que a terapia do Yôga é 90% fundamentada na purificação, ou seja, na eliminação de resíduos. A respiração, por definição, é o processo de levar o ar para dentro e para fora dos pulmões, causando uma mudança tridimensional no formato das cavidades torácica e abdominal. Aqui entra em debate um importante músculo: o diafragma, que divide o tronco em duas partes, é o principal músculo a favorecer a alteração tridimensional no formato das cavidades torácica e abdominal. O diafragma sempre participa da respiração. Nos exercícios de reeducação respiratória, os professores de Yôga, em geral, abordam a respiração em três etapas: *abdominal*, *intercostal* e *torácica*, que é o que chamam de "Respiração Completa". A execução para um iniciante em Yoga ficaria descrita assim:

> – Em decúbito dorsal (deitado de costas), sempre respirando pelo nariz (filtrando e aquecendo o ar), corpo solto e relaxado, lentamente comece a encher a parte inferior dos pulmões, ou seja, o abdômen, depois a média e finalmente o alto dos pulmões.

> Retenha o *prána* (a energia vital) alguns segundos para o trabalho de purificação. A expiração dá-se de maneira inversa, acontecendo na parte superior, na intermediária e terminando no abdômen. A exalação, como já destacamos, é tão importante quanto a inalação. Atenção: ficar sem fôlego é um sinal de que o ritmo da respiração não está confortável.

O ocidental respira de maneira debilitada. Usa, em média, 1/3 da capacidade pulmonar (GARCIA, 1984). O oxigênio, como sabemos, cumpri em nosso organismo uma função singular: nutre e desintoxica as células, fortalecendo e rejuvenescendo os nossos órgãos e tecidos. Daí nota-se a importância de uma reeducação respiratória. Quando uma pessoa está alterada, estressada e com transtornos psicológicos, a primeira reação que notamos é na sua respiração ofegante. Realizando o processo inverso, ou seja, respirando lenta e profundamente, podemos acalmar nossos pensamentos, tranquilizar nossa mente. Assim, ao invés dos pensamentos atrapalharem nosso processo respiratório, pela própria respiração nós é quem acalmamos os pensamentos e assumimos novamente o controle (PAULA; BINDO, 2004; SOUTO, 2009).

Os antigos mestres de Yoga não inventaram uma maneira "correta" de respirar. Nascemos dominando-a. Observe um bebê respirando e note sua desenvoltura em inflar completamente os pulmões (GARCIA, s/d). O Yoga, portanto, nos auxilia a recuperar nossa forma correta de respirar.

3 – Aquecimento/Alongamento

Há um debate acadêmico na Educação Física que envolve a questão do alongamento/aquecimento. Alguns defendem o alongamento antes e depois do exercício; outros defendem apenas o aquecimento; há também os que defendem o aquecimento seguido de um alongamento antes de qualquer atividade física. O que sabemos, entretanto, é que o alongamento é, por definição, um método para treinar a flexibilidade. Neste sentido, com a prática do alongamento ganha-se uma maior amplitude de movimento. O alongamento, portanto, não é a mesma coisa que o aquecimento. Estudos mostram que o alongamento não aumenta em nem meio grau a temperatura corporal. Além do alongamento estático, há também o balístico (ou dinâmico). O aquecimento, por outro lado, dizem os seus defensores: prepara o corpo para o exercício; melhora a circulação sanguínea; lubrifica as articulações pela produção do líquido sinovial; eleva a temperatura corporal etc. Agora, no caso do Yoga, o seu praticante não se aquece antes de realizar os seus *ásanas* (posturas psicofísicas). Se aquecidas, as fibras musculares, explica o professor DeRose (1996), dilatam, o que dá a falsa impressão de "maior flexibilidade". No yôga as fibras musculares são alongadas a frio – e

com isso o comprimento que alcançarem será real e definitivo, pois não se contrairão ao esfriarem (já que nem se quer foram "aquecidas"). Ou seja, "o praticante de yoga está em forma o tempo todo", conclui DeRose (*ibid., loc. cit.*)

4 – Yoga e crianças

Atenção especial deve-se dá ao trato do Yoga com as crianças. As crianças, como sabemos, aprendem brincando (SILVA, 2009). Assim, seu aprendizado deve-se dar de maneira divertida. Neste caso, o Yoga para crianças apresenta algumas especificidades. Rodrigues (2008, p. 9) faz a seguinte ponderação:

> Não é comum ver uma criança sentada em postura de meditação, fazendo exercícios de concentração e achando tudo isso muito bom. Na infância, estamos voltados para fora, entramos em contato com o mundo por meio do movimento, aprendemos experimentando e criando; nossos sentidos estão aflorados para que recebamos maior quantidade possível de informações, enquanto o Yoga é para dentro, quieto, contemplativo e sutil.

Faria *et al* (2014) nos oferece excelentes possibilidades didáticas para elaborarmos uma aula de Yoga para crianças. Uma boa estratégia didático-metodológica é contar uma história sobre um passeio na floresta baseado nas posturas yogues (os *ásanas*). Por exemplo, propõem Faria *et al* (*ibid*, p. 06), "passando pela MONTANHA [e todos devem executar o *ásana* da montanha], o mestre Yogin encontrou uma COBRA [executar *ásana* da cobra] no caminho. Ficou com medo, mas logo conseguiu passar. Seguindo um pouco mais, só tinha como passar para o outro lado da montanha passando pela PONTE [...]", e assim segue a dinâmica.

O Yoga prestigia valores próprios da criança, como simplicidade, ingenuidade, pureza e contentamento. Yoga e crianças, portanto, compõe uma boa combinação, desde que Yoga seja tratado como Yoga, e criança como criança (RODRIGUES, 2008) – e que o Yoga não se torne mais uma obrigação, um fado para esses pequeninos (SILVA, 2009). Outra boa proposta direcionada ao trato com as crianças é realizar o "*pranayama* (técnica de respiração) do barquinho", onde os alunos ficarão deitados, com um barquinho de papel no abdômen. A ideia é que todos movimentem o barquinho com a inspiração e a expiração, trabalhando, assim, os músculos que envolvem a respiração completa, além de treinar a concentração num único foco: inspirar e expirar. Durante a atividade, se pode, para extensão, contar uma história sobre a viagem do barquinho.

4 – Meditação

No sistema de Patanjali, vimos que o estágio último de um praticante de Yoga é a meditação. Inclusive os textos mais antigos sobre Yoga apontam os *ásanas* meditativos como os mais importantes (SOUTO, 2009). Meditar é, explica Morais (2004), acalmar a agitação da mente. Patanjali, aliás, definiu o sistema Yoga como "a cessação dos turbilhões da mente". Importante aqui destacar que todo o sistema do Yoga é meditativo, porque se realize em silêncio, porque se faz com a mente focada no momento presente, no *aqui e agora*. Há basicamente dois tipos de meditação: num se utiliza o foco (uma mandala, uma paisagem, um mantra etc.), no outro apenas se observa os pensamentos, ou seja, o meditador cumpre apenas a função de observar a própria mente, sem se apegar a nenhuma emoção ou juízo de valor. No caso da meditação focada em algo ou num objeto, (num *asana* ou mesmo no próprio movimento respiratório, por exemplo), ajuda a domar a mente, evitando distrações, e isto, consequentemente, treina a concentração no momento presente, no *aqui e agora*. O professor Marcos Rojo Rodrigues nos esclarece o seguinte: "o desenvolvimento da meditação é lento e progressivo. Não se aprende a meditar; a meditação chega naturalmente para aquele que pratica Yoga na sua totalidade, com persistência e competência" (RODRIGUES, 2008). Muitas escolas e clínicas ligadas à área da saúde tem se utilizado da meditação e os resultados têm sido excelentes (MORAIS, 2004).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho não tem a ingenuidade de crer que com uma proposta de inclusão do Yoga no currículo escolar, a realidade educacional de nosso país irá mudar significativamente, como num passe de mágica. Pensar a educação de maneira imediatista pode custar caro aos nossos mestres educadores, porque, afinal, "temos em mente um professor sufocado pelas limitações materiais da escola, pelos baixos salários, pela desvalorização de sua profissão e do seu trabalho" (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 10). No entanto, também temos consciência daqueles professores resistentes, "sempre esperançoso em transformar sua prática, sedento do saber, inquieto por conhecer e suprir o que não lhe foi propiciado no período de sua formação profissional" (*Id., Ibid., loc. cit.*).

Vimos, no decorrer desta pesquisa, que o Yoga refere-se a "União", ou "Integração". Unir, integrar o que está separado: corpo-mente, individual-social, humanas-biológicas etc. Vimos também que o Yoga não refere-se apenas a posturas "extravagantes" e de ponta-cabeça, mas que engloba uma estrutura muito maior. Organizado pelo sábio indiano Patanjali, o Yoga é um sistema óctuplo que abrange desde cuidados com o corpo e a mente, até questões éticas e de educação. Assim, acreditamos que com este estudo se pode ampliar a concepção de educação, de Educação Física, de escola, de aluno, de professor, e muitas outras categorias, oferecendo aos professores novas propostas para (re)pensarem suas aulas. No Yoga, e também em outras práticas orientais, existe uma *consciência* de que se deve cuidar do corpo e controlar a mente. Essa consciência somos nós. O Yoga, portanto, nos torna despertos.

REFERÊNCIAS

BIANCHINI, L. **Movimento renovador na educação física e currículo:** formação docente e consciência crítica [Dissertação de Mestrado]. Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desporto. Programa de Pós-Graduação. Florianópolis, SC, 2015.

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental (1997). **Parâmetros Curriculares Nacionais:** Educação Física /Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base nacional comum curricular**. 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/#fundamental/educacao-fisica>. Acesso em: 10 jan. 2019.

CASTELLNI FILHO, L. **Educação física no Brasil:** a história que não se conta. Campinas, SP: Papirus, 1988.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

CORTEZ, C. M.; SILVA, D. **Implicações do estresse sobre a saúde e a doença mental**. Arquivos Catarinense de Medicina. v. 36, n. 4, 2007.

D'ROSE. **Yôga:** mitos e verdades. São Paulo, SP: Martin Claret, 1996.

DAOLIO, J. **Educação física brasileira:** autores e atores da década de 80. Campinas, SP: Autores Associados, 2004.

FARIA, A. C; DEUTSCH, S; DAMASCENO, F; FRAIHA, A. L.; CASTRO, M. **Yoga na escola:** por uma proposta integradora em busca do autoconhecimento. ISBN: 978-84-7666-210-6 – Artículo 1519, 2014.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 13 ed. São Paulo: Paz e Terra, 2010.

GARCIA, SANDRA. **Curso Fundamental de Hatha-Yoga**. Livraria Editora Iracema. São Paulo, SP: s/d.

GAZZINELLI, C. M. D.; CORDEIRO, M. J. P.; FREITAS, V. L. F.. NOVAIS, W. B. **Manual de trabalhos acadêmicos Parte II:** normas ABNT. Instituto de Ensino Integrado/Fernor: Tófilo Otoni, 2015.

GOELLNER, S. V. **O método francês e a Educação Física no Brasil:** da caserna a escola. 1992. 215 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade do Rio Grande do Sul, Escola Superior de Educação Física, Porto Alegre, 1992.

HERMÓGENES, J. **Saúde plena:** yogaterapia. Rio de Janeiro: Record (Nova Era), 1992.

Idem. Ásana. **Marcos Rojo Oficial**, 2017. Disponível em: <http://www.marcosrojo.com.br/artigo/como-enxergar-pratica-fisica-yoga/>. Acesso em: 31 jan. 2018.

Idem. Como enxergar a prática física do Yoga. **Marcos Rojo Oficial**, 2017. Disponível em: <http://www.marcosrojo.com.br/artigo/como-enxergar-pratica-fisica-yoga/>. Acesso em 22 de fev. 2018.

Idem. Introdução. In: MASSOLA, M. E. A. **Vamos praticar yoga?**: yoga para crianças, pais e professores. São Paulo: Phorte, 2008.

MASSOLA, M. E. A. **Vamos praticar yoga?**: yoga para crianças, pais e professores. São Paulo: Phorte, 2008.

MORAIS, J. Meditação. In: **Viagem interior:** o método, a meta, o mestre e a prática de autoconhecimento. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

PAULA, C.; BINDO, M. Yoga. In: **Viagem interior:** o método, a meta, o mestre e a prática de autoconhecimento. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

RODRIGUES, M. R. Ioga e sua contribuição para a saúde. **Cultura & Saúde**, 2003. Disponível em: <http://www.culturaesaude.med.br/content/ioga-e-sua-contribui%C3%A7%C3%A3o-para-sa%C3%BAde>. Acesso em: 22 fev. 2018.

SANTOS, S; DANTAS, L; OLIVEIRA, J. A. Desenvolvimento motor de crianças, de idosos e de pessoas com transtornos de coordenação. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, Vol. 18, 2004.

SAVIANI, D. **Escola e democracia**. 42ª ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2012.

SILVA, G. D'A. **Curso básico de yoga**: teórico-prático. 2ª ed. São Paulo: Phorte, 2009.

SOARES, C. L. **Educação física**: raízes europeias. 4. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2007.

SOUTO, A. **A essência do Hatha Yoga**: HathaPradipika, GherandaSamhita, GoraskaShataka. São Paulo: Phorte, 2009.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

TV UNESP, projeto da Unesp ensina ioga para crianças de escolas municipais em Bauru. 2016. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=Ha7vkb6BE7I>. Acesso em: 10 jan. 2019.