

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“Júlio de Mesquita Filho”
Instituto de Artes - Campus São Paulo

THAIS CARVALHO FERREIRA

**YOGA COM CRIANÇAS E CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS:
a construção de experiências lúdicas e criativas na educação**

São Paulo
2022

THAIS CARVALHO FERREIRA

**YOGA COM CRIANÇAS E CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS:
a construção de experiências lúdicas e criativas na educação**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista - UNESP como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Arte-Teatro.

Orientadora: Profa. Dra. Lilian Freitas Vilela

São Paulo
2022

Ficha catalográfica desenvolvida pelo Serviço de Biblioteca e Documentação do Instituto de Artes da Unesp. Dados fornecidos pelo autor.

F383y	Ferreira, Thais Carvalho, 1998-
	Yoga com crianças e contação de histórias : a construção de experiências lúdicas e criativas na educação / Thais Carvalho Ferreira. - São Paulo, 2022.
	95 f. : il. color. + anexos
	Orientadora: Prof. ^a Dra. Lilian Freitas Vilela
	Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Arte-Teatro) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Instituto de Artes
	1. loga. 2. Exercícios físicos para crianças. 3. Arte de contar histórias. 4. Arte na educação. 5. Artes e crianças. I. Vilela, Lilian Freitas. II. Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes. III. Título.
	CDD 796.083

Bibliotecária responsável: Laura M. de Andrade - CRB/8 8666

THAIS CARVALHO FERREIRA

**YOGA COM CRIANÇAS E CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS:
a construção de experiências lúdicas e criativas na educação**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista - UNESP como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Arte-Teatro.

Aprovado em: 07/02/2022

Banca Examinadora:

Profa. Dra. Lilian Freitas Vilela
Instituto de Artes - UNESP

Profa. Dra. Kathya Maria Ayres de Godoy
Professora voluntária no Programa de Pós Graduação em Artes
Instituto de Artes - UNESP

Prof. Dra. Carolina Romano de Andrade
Professora colaboradora do PROFARTES
Instituto de Artes - UNESP

RESUMO

A pesquisa teve como objetivo a reflexão acerca da Contação de Histórias, como experiência lúdica e criativa, para auxiliar o processo de ensino e aprendizado do Yoga com crianças. Com essa finalidade, a pesquisa considerou o Yoga como uma prática por meio da qual é possível promover aspectos importantes para a formação das crianças, como a ampliação da consciência corporal e espacial. Tal qual, compreendeu a Contação de Histórias como uma experiência essencial ao desenvolvimento das crianças por oportunizar o exercício da escuta atenta, da interpretação, da concentração, bem como a ampliação do imaginário e dos recursos das crianças para lidar com os problemas que surgirem em suas trajetórias. Assim, com a realização de uma pesquisa bibliográfica e de um laboratório prático, no qual foram desenvolvidas duas práticas de Yoga com crianças por meio da Contação de Histórias, foi possível refletir como a contação, ao constituir um espaço lúdico e criativo, possibilitou que as crianças, ao mesmo tempo, escutassem histórias, e também praticassem e aprendessem Yoga.

Palavras-chaves: Yoga. Criança. Contação de Histórias. Yoga com Crianças.

ABSTRACT

The research aimed to reflect on Storytelling, as a playful and creative experience, to aid the teaching and learning process of Yoga with children. To this end, the research considered Yoga as a practice through which it is possible to promote important aspects for the formation of children, such as the expansion of body and spatial awareness. Likewise, it considered Storytelling as an essential experience for the development of children because it provides the opportunity for the exercise of active listening, interpretation, concentration, as well as the expansion of the imaginary and the children's resources to deal with the problems that arise in their trajectories. Thus, with a bibliographic research and a practical laboratory, in which two practices of Yoga were developed with children through Storytelling, it was possible to reflect how storytelling, as a playful and creative space, allowed children to listen to stories and, at the same time, practice and learn Yoga.

Keywords: Yoga. Child. Storytelling. Yoga with children.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1:	Mapa do Subcontinente Indiano	15
Figura 2:	Mapa da Índia védica	15
Figura 3:	Fotografia <i>Asanas</i> P.1	50
Figura 4	Fotografia <i>Asanas</i> P.1.1	50
Figura 5:	Fotografia <i>Balasana</i>	52
Figura 6:	Fotografia <i>Vajrasana</i>	52
Figura 7:	Fotografia <i>Chakrasana</i>	52
Figura 8:	Fotografia <i>Talasana</i>	52
Figura 9:	Fotografia <i>Bhadrasana</i> P.1	53
Figura 10:	Fotografia <i>Makarasana</i>	53
Figura 11:	Fotografia <i>Pranayama</i> do barco	53
Figura 12:	Fotografia <i>Pratyahara, Dharana, Dhyana</i> P.1	54
Figura 13:	Fotografia Roda de Desenhos	54
Figura 14:	Desenho da Borboleta – <i>Bhadrasana</i>	55
Figura 15:	Desenho da Palmeira – <i>Talasana</i>	55
Figura 16:	Desenhos dos Barcos 1 – <i>Pranayama</i>	55
Figura 17:	Desenhos dos Barcos 2 – <i>Pranayama</i>	55
Figura 18:	Fotografia <i>Asanas</i> P.2	59
Figura :19	Fotografia <i>Asanas</i> P.2.1	59
Figura 20:	Fotografia <i>Asanas</i> P.2.2	59
Figura 21:	Fotografia <i>Namastê</i>	59
Figura 22:	Fotografia <i>Pranamanasana</i>	60
Figura 23:	Fotografia <i>Hastotanasana</i>	60
Figura 24:	Fotografia <i>Padahastasana</i>	61
Figura 25:	Fotografia <i>Ashwa Sanchalanasana</i>	61
Figura 26:	Fotografia <i>Ashtanga Namaskara</i>	61
Figura 27:	Fotografia <i>Bujangasana</i>	62
Figura 28:	Fotografia <i>Bhadrasana</i> 2	62
Figura 29:	Fotografia <i>Vrikshasana</i>	63
Figura 30:	Fotografia <i>Ardha Halasana</i>	63
Figura 31:	Fotografia <i>Pranayama do passarinho</i>	64
Figura 32:	Fotografia <i>Pratyahara, Dharana, Dhyana</i> 2	65

Figura 33:	Desenho A	66
Figura 34:	Desenho B	66
Figura 35:	Desenho C	66
Figura 36:	Desenho D	66
Figura 37:	Desenho E	66
Figura 38:	Desenho F	66
Figura 39:	Desenho G	67
Figura 40:	Desenho H	67
Figura 41:	Desenho I	67
Figura 42:	Desenho J	67
Figura 43:	Desenho K	67
Figura 44:	Desenho L	67
Figura 45:	Desenho M	67

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
2	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	13
3	YOGA: CAMINHOS PARA A TRANSCENDÊNCIA	15
3.1	Raja Yoga, Ashtanga Yoga: O Yoga Clássico de Patanjali	18
3.2	Hatha Yoga: A União dos Opostos	20
3.3	Yoga com Crianças: Especificidades e Benefícios	23
4	A ARTE DE CONTAR HISTÓRIAS	27
4.1	O Narrador e seu Ofício	29
4.2	Por que Contar e Ouvir Histórias com Crianças?	33
5	YOGA CONTADO – PONTES ENTRE O YOGA COM CRIANÇAS E A CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS.	36
5.1	<i>Yamas e Niyamas</i> - Valores e Virtudes	37
5.2	<i>Asanas</i> , Relaxamento e <i>Pranayamas</i> - Posturas e Respiração	40
5.3	Processos Meditativos: <i>Pratyahara</i> , <i>Dharana</i> , <i>Dhyana</i> e o <i>Samadhi</i>	44
6	LABORATÓRIO PRÁTICO: CONTEXTO	46
6.1	Laboratório Prático: Construções e Realização - Prática/Contação 1	46
6.2	Laboratório Prático: Construções e Realização - Prática/Contação 2	56
7.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	69
	REFERÊNCIAS	73
	ANEXO: TERMOS DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	77

1 INTRODUÇÃO

Há milênios atrás o deus Brahma¹, o criador, estando sozinho no universo decidiu forjar seres para ocupar e partilhar junto a ele tal universo, e assim ele modelou os seres humanos. Porém, mal ele terminou o trabalho e suas criações já encontraram a chave da felicidade, da libertação, e fundiram-se ao corpo de Brahma.

Novamente sozinho, o deus teve que recomeçar a sua criação só que desta vez, antes de dar vida aos seres humanos, ele percebeu que era preciso esconder a chave da felicidade, pois se deixasse-a à vista dos humanos, logo ele voltaria a estar só. Por isso, começou a refletir:

- Onde será que posso guardar a chave que os trazem a mim? Já sei, vou jogá-la no oceano, na região mais profunda! Não, é melhor não, porque no futuro os humanos vão explorar todas as partes do oceano. Talvez seja melhor colocá-la nas montanhas mais altas do mundo. Não, também não, se os seres forem capazes de explorar todo oceano o farão também com as montanhas e logo encontrarão a chave. Pronto! Vou mandá-la para outro planeta, é uma ideia perfeita! Não, não, os humanos vão querer explorar tudo o que existe, incluindo os outros planetas. Mas onde posso esconder essa chave?

Brahma passou muito tempo pensando sobre o impasse, sem que descobrisse o melhor lugar. Contudo, em um certo dia, enquanto encarava suas criações inanimadas, ele finalmente percebeu qual seria o melhor lugar para esconder a chave da felicidade.

- Esse é o lugar ideal! Os humanos nunca vão pensar em procurar aí.

Então ele se aproximou dos corpos inanimados, pegou milhares de partículas da chave da felicidade e escondeu cada partícula dentro dos próprios seres.

“Disse o sábio: Aquele que mergulha para dentro encontra o caminho da felicidade.”
(BRENMAN, 2013, p. 57)

Este conto foi coletado e adaptado do livro “As 14 Pérolas da Índia”, grafado por Ilan Brenman e ilustrado por Ionit Zilberman. O livro nomeia o conto acima como “O Caminho da Felicidade”, e traz uma versão dessa história, de origem hinduísta, que revela onde se encontraria a chave da felicidade e o que ela ocasionaria, a superação da condição de criação por meio da união dos seres à *Brahma*.

¹ Deus integrante da principal trindade do Hinduísmo, formada pelos deuses *Brahma*, *Vishnu* e *Shiva*. Na qual, Brahma é o criador responsável pela criação do mundo, Vishnu o mantenedor, portanto incumbido pela conservação das criações, e Shiva o destruidor ou o transformador, pois é responsável pela renovação, isto é, por destruir as criações para que assim se transformem.

Nos 14 contos apresentados, vimos a influência dessa mistura étnica, com o hinduísmo aparecendo nos contos: ‘A Serpente e o Vagalume’, ‘A Esperteza da Morte’, ‘O Mestre, o Aluno e o Elefante’, ‘O Espelho Humano’, ‘O Buscador da Verdade’, ‘A Chuva Sagrada’, ‘A Rã do Poço’ ‘Mara, o Deus da Mentira”, e ‘O Caminho da Felicidade’. (BRENMAN, 2013, p. 60)

Todavia, embora o conto revele como podemos recuperar a chave, a partir de um mergulho para dentro de nós, ele não dá indícios de que modo podemos realizar tal mergulho, visto que a vontade do criador nesta narrativa é que nos mantenhamos existentes e separados dele. Então surge a pergunta: Como mergulhar para dentro de si e encontrar a felicidade? De outro modo, como transcender² a realidade da individualidade? Diversas são as possibilidades que surgiram dentro da cultura indiana, no entanto a que é um dos objetos de estudo na narrativa desta pesquisa é o Yoga.

A civilização da Índia gerou uma variedade avassaladora de crenças, práticas e perspectivas espirituais, todas as quais têm como objeto uma dimensão da realidade que supera em muito a vida humana individual e o cosmos ordenado que a humanidade percebe e imagina. (FEUERSTEIN, 2006, p. 25)

A palavra Yoga compreende múltiplos significados e representa diferentes caminhos, como será apontado no capítulo “3 Yoga: Caminhos Para a Transcendência”, contudo, é preciso delimitar que a escrita até aqui refere-se ao Yoga como um método pelo qual o ser individual pode transcender e se unir ao universo, ao princípio supremo ou ao “Si Mesmo” (FEUERSTEIN, 2006). Afinal, a principal acepção para a etimologia da palavra Yoga é que ela deriva do radical sânscrito *yuj* que por sua vez significa união, integração ou junção.

Antes de mais nada, é importante lembrar que o termo Yoga deriva do radical sânscrito *yuj*, que significa juntar, unir ou integrar. [...] Assim, como objetivo último, Yoga é a integração do ser individual (jêvâtaman) ao Princípio supremo (Paramâtman). (SILVA, 2009, p. 19)

Dentre estes múltiplos caminhos para pensar e praticar Yoga, a via principal da pesquisa é o Hatha Yoga, visto que é a escola de formação da pesquisadora-autora deste trabalho. Neste caminho, a integração se dá por meio da união de princípios opostos, como exemplo, a integração entre *Ha*, sol, e *tha*, lua (SILVA, 2009, p. 47), e está atrelada à tradição Hatha a narrativa de um dos grandes mestres do Yoga, Matsyendra:

Certo dia, um pescador que pelo seu ofício vivia mais na água do que na terra, físgou um enorme peixe. Feliz pela sua proeza, o pescador puxou, e puxou a linha de pesca, mas tudo

² Considerando o significado para essa palavra, nesse contexto, como ir além de nossa consciência e personalidade (ego), em concordância com livro A Tradição do Yoga: “O desejo de transcender a condição humana, de ir além da consciência e da personalidade que conhecemos [...]” (FEUERSTEIN, 2006, p. 25).

que conseguiu foi cair ao mar junto com a criatura gigantesca. De pescador se tornou pescado e pelo peixe foi devorado. Apesar do ocorrido, o pescador curiosamente não morreu, mas sim foi parar vivo e inteiro dentro do estômago da criatura.

Na mesma época do incidente, o deus Shiva³, o transformador, estava transmitindo à sua esposa os seus saberes secretos, o Yoga, que eram até então desconhecidos por todos os seres humanos, e para que assim permanecessem, a deusa criou um refúgio no fundo do oceano, garantindo que ninguém ouvisse os ensinamentos de Shiva. No entanto, o lugar iluminado no fundo do mar chamou a atenção dos peixes, que curiosos, nadaram até o refúgio. Entre eles, um peixe gigante que inesperadamente possuía um pescador em sua barriga.

Shiva acreditando estar longe de todos os seres, passava as instruções, parava e perguntava à sua esposa:

- Está escutando? - Ao que ela respondia:

- Sim! - E ele continuava.

Após longo período de ensinamento, a deusa, já sonolenta, adormeceu e quando o deus perguntou novamente, quem respondeu foi o pescador de dentro da barriga do peixe:

- Sim!

Intrigado com aquela voz, Shiva usou o seu terceiro olho para visualizar de onde ela vinha e só então percebeu que o verdadeiro ouvinte não era sua esposa, mas sim um homem.

Shiva, então, transmitiu seus ensinamentos divinos ao pescador, que os recebeu e permaneceu dentro da barriga do peixe durante os doze anos seguintes, se dedicando apenas às tais práticas aprendidas. Passado tal período, ele foi retirado de dentro do animal por outro pescador, porém de lá saiu como um mestre realizado (FEUERSTEIN, 2006, p. 466).

Este conto foi coletado e adaptado, pela pesquisadora, do livro “A Tradição do Yoga: História, Literatura, Filosofia e Prática” (FEUERSTEIN, 2006, p. 466), nele é apresentada uma das versões da lenda de Matsyendra, o pescador que se tornou o primeiro *yogin*⁴ de Hatha Yoga. Segundo Silva (2009, p. 47), existe uma versão na qual Matsyendra é representado por um pescador na barriga de um peixe, e outra na qual ele é representado por um peixe transformado em humano por Shiva. Porém, independente da forma do personagem, a história do Hatha Yoga

³ Deus integrante da principal trindade do Hinduísmo, formada pelos deuses Brahma, Vishnu e Shiva. Dentro dessa trindade Brahma é o criador responsável pela criação do mundo, Vishnu é o mantenedor, portanto incumbido pela conservação das criações e Shiva é o destruidor ou o transformador, pois é responsável pela renovação, isto é, por destruir as criações para que assim se transformem.

⁴ A palavra *yogin* (nominativo: *yogî*) é derivada da mesma raiz verbal de *yoga*, a raiz *yuj*, e denota o praticante do Yoga, que pode ser um iniciante, um avançado ou até mesmo um adepto perfeito, realizado em Deus ou no Si Mesmo.” (FEUERSTEIN, 2006, p. 39).

segue de Matsyendra, para seu discípulo, o Goraksha, compilador do primeiro texto que se tem notícia da escola de Hatha Yoga, o *Goraksha Shataka*. Depois deles vieram nomes como, Svatmarama autor de *Hatha-Yoga Pradipika*, o Gheranda que escreve o *Gheranda Samhita*, entre outros nomes importantes para a tradição do Yoga.

Desse modo, de mestre para discípulo, a cultura milenar do Hatha Yoga desenvolveu técnicas e práticas a nível físico, mental e espiritual, e, conforme Martins e Cunha (2011, p. 17), se tornou a via mais praticada e difundida no Ocidente. Essa difusão chegou também ao Brasil, onde a escola formou outros tantos mestres e praticantes, entre esses, uma jovem que aos dezessete anos começou a praticar Hatha Yoga para relaxar a mente e desenvolver sua flexibilidade muscular e articular.

Após quatro anos realizando as técnicas psicofísicas⁵ do Hatha, a sua consciência corporal, bem como seu condicionamento físico e capacidade de concentração se ampliaram, enquanto a sua ansiedade, irritabilidade e estresse diminuíram. Desejando aprofundar as vivências meditativas, aprender mais sobre Yoga e poder compartilhar isso com outros seres, essa jovem iniciou um curso para a formação de professores de Hatha Yoga.

Depois de dois anos de estudo, com leituras e práticas, ela se formou professora. No entanto, foi ainda dentro do curso que constatou a importância que essa prática indiana pode ter na formação dos seres humanos, desde os aspectos éticos e sociais, ao desenvolvimento motor, respiratório e mental. Visto que, ele promove preceitos éticos e morais com os *Yamas e Niyamas* e técnicas como, posturas corporais (*Asanas*), que promovem a consciência e controle corporal, exercícios respiratórios (*Pranayamas*) para a busca do equilíbrio da energia vital, meditação para o desenvolvimento de um estado equilibrado e saudável da mente e também um trabalho de entrega ao próprio processo de Yoga. “O *Hatha Yoga* é um caminho sistemático para o desenvolvimento espiritual; suas técnicas são baseadas na integração do corpo, da mente e do espírito, estando ao alcance de todo aspirante” (GHAROTE, 2009, p. 11).

Então, a jovem compreendeu o Hatha Yoga como um sistema de auto realização pela auto educação do ser em sua integridade, ou seja, que a prática desse sistema indiano pode proporcionar benefícios para o ser por completo, desde aspectos motores, sociais, comportamentais, até a ampliação da concentração, da autonomia, da qualidade de vida e da consciência de si e do espaço.

Yoga é a arte e a ciência do viver humano e está relacionado com a evolução da mente e do corpo. Portanto o Yoga incorpora um sistema de disciplinas que promove o

⁵ Termo referenciado por Silva (2009). Palavra utilizada na pesquisa para caracterizar as técnicas de Yoga que envolvem não só um trabalho à nível motor, mas também a nível mental, emocional e sensorial.

desenvolvimento integrado de todos os aspectos do indivíduo. (SARASWATI, 2020, p. 1).

Contudo, o que ainda não foi revelado até este ponto da história, é que além de professora de Yoga, a jovem também era contadora de histórias e professora de teatro para crianças. Por isso, começou a pesquisar formas de ensinar e proporcionar os benefícios do Yoga para crianças, pois sendo a infância um momento de ampliação dos aprendizados e de interiorização destes, em consequência, a práxis de Yoga iniciada nessa faixa etária pode suscitar os benefícios, citados no parágrafo anterior, no ser desde sua infância.

Obviamente, Yoga é uma forma completa de educação que pode ser usada com todas as crianças, porque desenvolve histamina física, estabilidade emocional e intelectual e talentos criativos. É um sistema unificado para desenvolver a personalidade equilibrada e total da criança. (SARASWATI, 2020, p. 9)

Entretanto, por reconhecer a necessidade da ludicidade, tanto para envolver as crianças na aula, quanto para que elas consigam construir sentido no que aprendem, a jovem escolheu utilizar a Contação de Histórias⁶ como um recurso pedagógico a favor do aprendizado do Yoga, dado que “A paixão pela fantasia começa muito cedo, não existe infância sem ela, e a fantasia se alimenta da ficção, portanto não existe infância sem ficção[...]” (CORSO; CORSO, 2006, p. 21). Dessa forma, as fábulas, lendas e contos que já fazem parte da história e filosofia do Hatha Yoga, como a de Matsyendra, podem relacionar as práticas desse sistema indiano ao universo das crianças, e ainda suscitar os próprios benefícios da contação de história como o estímulo da imaginação, da pausa e da escuta, elementos também essenciais para a prática do Yoga.

Portanto, o projeto desta pesquisa nasceu do desejo da jovem professora de Yoga e contadora de histórias, que agora vos narra, em pesquisar e aprofundar os conhecimentos sobre esses temas. Para tal, a narrativa da pesquisa partirá do Yoga como um conjunto de técnicas psicofísicas ligado à escola Hatha e adaptadas à prática com crianças, e da Contação de História como um universo lúdico de possibilidades criativas em recurso pedagógico à prática do Yoga.

Sendo assim, por meio da pesquisa e reflexão acerca dos benefícios e especificidades da arte de narrar e dessa prática indiana realizada com crianças, o presente trabalho tem como objetivo refletir a respeito de como a Contação de Histórias, ao se estabelecer enquanto experiência lúdica e criativa, pode auxiliar o processo de ensino e aprendizado do Yoga pelas crianças.

⁶ Expressão referente ao ato de contar alguma história e na atualidade utilizada como material didático para a difusão de conhecimento.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa tem caráter exploratório e qualitativo, por isso, em sua primeira etapa foi utilizado o procedimento de pesquisa bibliográfica para a revisão de literatura, a conceituação dos dois temas centrais do estudo, Yoga com criança e Contação de Histórias, e para a pesquisa das possibilidades de conexões entre esses temas. As principais referências bibliográficas de Yoga com crianças foram: Silva (2009), Martins e Cunha (2011), Saraswati (2020), Massola (2008) e Castro (2016). Enquanto, para a Contação de Histórias, as principais obras foram: Busatto, (2012), Matos e Sorsy (2009), Machado (2004), Benjamin (1994), Corso e Corso (2006) e Coelho (1986).

Na segunda etapa foi realizado o laboratório prático⁷ da pesquisa, no qual foram elaboradas duas práticas de Yoga com criança por meio da Contação de Histórias, que receberam o nome de Prática/Contação 1 e Prática/Contação 2. Elas ocorreram em dois dias diferentes de encontro, 23 de outubro de 2021 e 29 de outubro de 2021, e foram praticadas com os alunos do primeiro ano A e do segundo ano B da Escola Municipal de Ensino Fundamental Prof. Dr. Valter Paulino Estevam, localizada na zona Norte de São Paulo, no bairro Jardim Anhanguera, CEP: 05267-174.

Nesses encontros os registros foram feitos por fotos, vídeos, desenhos das crianças e do retorno reflexivo feito pela professora Ana Lara Henriques de Sousa, professora de artes da escola e quem auxiliou a organização dos encontros e acompanhou um deles. Além desses procedimentos, foram estabelecidas perguntas de base, acerca do que seria analisado, e que guiaram a criação das aulas e suas respectivas ministrações, são elas:

- Quais são os espaços do Yoga dentro das narrativas e destas na prática de Yoga com crianças?
- A Contação de Histórias auxiliou no ensino e na realização do Yoga com as crianças, se sim, como?

⁷ No projeto inicial da pesquisa seria realizada uma pesquisa de campo, para acompanhar por três meses, com um encontro por semana, o grupo de crianças que praticaria o Yoga com Contação de Histórias. Por conseguinte, a pesquisadora procurou escolas nas quais pudesse desenvolver o projeto e escolheu a Escola Municipal de Ensino Fundamental Prof. Dr. Valter Paulino Estevam, por indicação de sua orientadora, que também orienta no mestrado a professora de artes da escola em questão, Ana Lara Henriques de Sousa, mestranda do ProfAartes do IA-UNESP. Entretanto, o projeto precisou ser adaptado devido às condições ocasionadas na escola pela pandemia global de COVID-19. Por exemplo, a escola fechada com ensino apenas à distância, a retomada das aulas presenciais em esquema de rodízio de educandos, no qual o mesmo grupo de estudantes só iria para escola a cada uma ou duas semanas, os afastamentos por suspeita de COVID-19 e a reposição de aulas devido ao atraso no calendário escolar, dificultaram estabelecer uma sequência extensa de práticas de Yoga com o grupo. Portanto, a pesquisa de campo foi adaptada para um laboratório prático de dois dias de encontro com o grupo.

- As crianças se entretiveram com a história e a prática, logo, a história despertou interesse delas? Elas conseguiram realizar ou não as posturas e técnicas do Yoga?
- Existiram diferenças entre o trabalho com a história criada e o com a história já existente?

Assim, na última etapa da pesquisa os dados coletados foram avaliados com a finalidade de refletir tanto acerca das questões colocadas acima, quanto se ocorreu uma aproximação das crianças com o Yoga e se/como a Contação de Histórias auxiliou nesse processo.

3 YOGA: CAMINHOS PARA A TRANSCENDÊNCIA

O que se compreende atualmente como subcontinente indiano foi território de florescimento da civilização védica. A qual, segundo Feuerstein (2006, p.102), durante a Era Védica da história cultural da Índia (4.500 a.c. a 2. 500 anos a.C.), criou e formulou as tradições culturais que geraram, dentre outros saberes, os quatro Vedas⁸, isto é, os hinos sagrados do povo védico e posteriormente escrituras sagradas para o hinduísmo. Feuerstein (2006) também indica o início da Era Bramânica, por volta de 2.500 a.C, a partir do esgotamento do Rio Saravastî e, em consequência, do deslocamento do centro cultural védico para as margens do Rio Ganges, lugar no qual se fixaram e onde se desenvolveu a cultura que estruturou a maior parte do que hoje se entende como cultura indiana.

Coube à cultura que se desenvolveu na região do Ganges, contudo, engendrar e perpetuar os aspectos mais marcantes que caracterizam o que conhecemos hoje por cultura indiana. Deste período advêm os conceitos de Karma, reencarnação e o sistema de castas tal como se conhece hoje. (SILVA, 2009, p. 26)

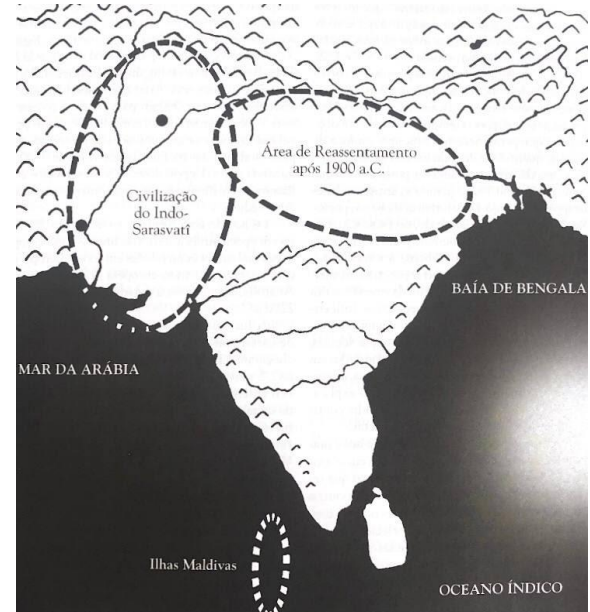
Figura 1: Mapa do Subcontinente Indiano



Todos os direitos

Fonte: Educabras. Disponível em:
https://www.educabras.com/ensino_medio/materia/geografia/continentes_e_paises/aulas/a_india.
 Acesso em: 09 jan. 2021.

Figura 2: Mapa da Índia védica



Fonte: FEUERSTEIN (2006, p.140).

Um dos termos originados no subcontinente indiano e que se entrelaça à sua história até os dias atuais é justamente a palavra Yoga que, consoante Feuerstein (2006), em sua essência é

⁸ “Essas quatro coletâneas de hinos contêm o conhecimento revelado, ou ‘sobre-humano’ (atimânusha), da civilização arcaica da Índia, na qual se fala o sânscrito. Essa civilização é chamada civilização védica ou, em tempos mais recentes, civilização do Indo e do Saravastî.” (FEUERSTEIN, 2006, p.63).

a busca pela transcendência, ou seja, por estados alterados de consciência nos quais o praticante acessa realidades outras para além da ordinária. No entanto, o termo Yoga, como as raízes de uma árvore se ramifica em caminhos diversos, pois pode significar tanto o nome das diferentes metodologias formuladas para atingir a transcendência, como o Hatha Yoga, o Raja Yoga, entre outras, quanto pode significar o próprio estado de transcendência, ou ainda representar um conjunto de valores, uma atitude, etc.

[...] No sentido técnico, o *yoga* refere-se ao conjunto enorme dos valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que se desenvolveram na Índia no decurso de pelo menos cinco milênios e que podem ser vistos como o fundamento mesmo da antiga civilização indiana. *Yoga* é, portanto, o nome genérico dos vários caminhos indianos de autotranscendência extática ou de transmutação metódica da consciência até que esta se liberte do feitiço da personalidade egóica. (FEUERSTEIN, 2006, p. 38).

Portanto, a palavra Yoga é um termo abrangente que representa múltiplos caminhos, porém todos com igual objetivo, a busca pela autotranscendência, mesmo que os meios ou as filosofias envolvidas para tal se diferenciem.

Quanto à origem, Feuerstein (2006) lembra que, por mais que se acredite no Yoga como algo tão antigo quanto a civilização indiana, essa afirmação não pode ser garantida. Pois, embora existam artefatos da civilização pré Era Védica com estampas de divindades sentadas em posturas meditativas de *yogins*, tanto quanto sejam possíveis certas correlações entre práticas xamãs dos habitantes das florestas na região, acerca de 2500 a.C. ou anteriormente, e a composição do Yoga. Ainda assim, estas não são evidências conclusivas acerca dessa prática, tal como se conhece hoje, como algo existente desde os primórdios da história do subcontinente. Entretanto, mesmo não sendo possível delinear o Yoga antes de que este aparecesse nas escrituras, também é aceitável concluir que sua história seja mais antiga do que estas, pois como lembra Silva (2009), o Yoga se configura primeiramente como uma tradição oral passada do mestre ao discípulo.

Ainda consoante Silva (2009), as primeiras referências literárias sobre Yoga estão atreladas à cultura védica, pois são encontradas exatamente nos Vedas e posteriormente também em outros textos valiosos dessa civilização, como as Upanishads⁹ e a Bhagavad Gita¹⁰, mas que não descreviam sistematicamente as práxis que envolviam o termo.

⁹ Textos que compõem a parte final dos Vedas. “É nas Upanishads, contudo, que se explora uma diversidade muito maior de aspectos referente ao Yoga.” (SILVA, 2009, p.35)

¹⁰ A Bhagavad Gita é uma parte do épico hindu Mahabharata, em que o deus Krishna conversa com o herói Arjuna. O diálogo dos dois traz diversos ensinamentos ligados explicitamente ao Yoga. “Essa conversação imortal é o clímax da epopeia. Sua importância para o estudante de Yoga é evidente por si, pois a Gitâ deve ser considerado o primeiro texto a tratar explicitamente de Yoga” (FEUERSTEIN, 2006, p.243).

Não obstante, um dos textos de maior destaque na literatura do Yoga é o Yoga-Sutra de Patanjali¹¹, visto que além dele compilar práticas e teorias referentes a como praticar Yoga, o texto também sistematizou tais técnicas e teorias em um método com partes para atingir objetivos específicos.

Patanjali deu à tradição yogue a sua forma clássica e por isso sua escola é costumeiramente chamada de Yoga Clássico [...]. Sua composição é, em princípio, um tratado sistemático que cuida de definir os elementos mais importantes da teoria e da prática do Yoga. (FEUERSTEIN, 2006, p.273).

O Yoga-Sutra do mesmo modo que a sua escola, Yoga Clássico ou Raja Yoga, obtiveram lugar de relevância dentro da cultura indiana, uma vez que além de organizar o Yoga em um sistema escrito, este ainda, como coloca Silva (2009), ao rejeitar o ateísmo e conter elementos não reprováveis pela casta sacerdotal da ortodoxia védica, pôde ser incorporado à tradição ortodoxa dessa cultura. Incorporação essa que configurou o Yoga como um dos seis *darshanas*¹² e a escola de Patanjali como o Yoga Clássico, escola de destaque da Era Clássica da Índia (100 a.C. - 500 d.C.).

O Sámkhya e o Yoga, a Mimamsa e o Vedanta, o Vaisesika e o Nyaya, os seis sistemas clássicos, filosofias ou, literalmente, “pontos de vista” (*darshana*; da raiz *drs-*, ver), são considerados os seis aspectos de uma única tradição ortodoxa. Embora em aparência e até abertamente contraditórios, são tidos como projeções complementares da verdade única em vários planos de consciência[...] (CAMPBELL, 2018, p. 431). Os “seis sistemas” são considerados ortodoxos porque reconhecem a autoridade dos *Vedas*. (CAMPBELL, 2018, p. 435)

Dessarte, existem diversos caminhos para se fazer e pensar Yoga, como o Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Mantra Yoga, Raja Yoga, entre outros. Todavia, tanto a importância literária do Yoga-Sutra, quanto o reconhecimento dele pela ortodoxia védica, são fatores que fazem do Yoga Clássico um dos caminhos de maior relevância para toda tradição do Yoga, bem como para o Yoga contemporâneo, uma vez que o método de Patanjali influenciou escolas

¹¹ Patanjali é considerado o compilador do Yoga visto que lhe é atribuída a autoria dos *Yoga-Sutras*, textos que trazem os conhecimentos sobre o Yoga codificados em um método. Porém, como afirma Zimmer (2018), são contestáveis tanto a data de escrita destes sutras, posto que mesmo os três primeiros capítulos pertencendo ao século 2º a.C. os dois subsequentes ao que tudo indica são posteriores, quanto a figura de Patanjali já que ela está repleta de lendas, como sendo ele a encarnação do deus serpente, ou uma serpente que desejando ensinar o Yoga ao mundo caiu na palma da mão de mulher que a nomeou Patanjali, ou um grande gramático do sânscrito.

¹² Dentro da cultura indiana constituíram-se diversos sistemas de pensamento, alguns considerados heterodoxos como o jainismo e o budismo por se afastarem dos Vedas, os escritos sagrados que se tornaram base para os preceitos do hinduísmo. Outros seis sistemas foram admitidos pela casta dos sacerdotes hindus como ortodoxos por reconhecerem a autoridade dos escritos, os sistemas absorvidos pelo Hinduísmo são: *Vaisesika*, *Nyâya*, *Mimânsa*, *Vedanta*, *Sânkhya* e *Yoga*. Este último se estrutura em um método prático para chegar ao conhecimento de si.

posteriores. “[...] O Raja-Yoga firmou-se como uma das mais influentes da tradição *yogue*. [...]” (FEUERSTEIN, 2006, p.38).

Reconhecendo tamanho valor dos versos de Patanjali para a tradição do Yoga, torna-se necessária certa explanação sobre esse sistema e suas práticas.

3.1 Raja Yoga, Ashtanga Yoga: O Yoga Clássico de Patanjali

Eis os postulados mais elevados do Yoga.
O Yoga é o recolhimento [nirodha] das atividades da mente [citta].
(PATANJALI, 2015, p. 63).

Estes são os dois primeiros versos do texto de Patanjali e apresentam o Yoga como o recolhimento das atividades da mente. Pois, para o Yoga Clássico a mente do ser humano, quando em atividade, pode se identificar e se apegar ao mundo manifesto como se ele fosse a verdade suprema. Tal apego, conforme Silva (2009), pode gerar estados de agitação mental e obstáculos dispersores da mente como doença, apatia, dúvida e desinteresse, que se sobrelessem a um estado equilibrado causam desarmonias mentais com sintomas como desconforto, agitação, desespero, desregulação da respiração, entre outras condições de desequilíbrio.

Dessa forma, o recolhimento das atividades da mente ocasiona um estado de isolamento, de transcendência da realidade manifesta, que proporciona tanto uma condição equilibrada da mente, quanto o conhecimento verdadeiro. “O verdadeiro ‘conhecimento discriminador’ (*viveka*), pode ser obtido tão só quando a mente é levada à sua condição de repouso.” (ZIMMER, 2018, p. 212), isto é, quando a identificação da mente passa a não mais ser com o mundo no qual ela devaneia e que o corpo age, mas sim como indica Feuerstein (2006) com o “Si Mesmo”.

Lembrando a tendência de nos deixarmos levar pela agitação da mente e por percepções errôneas decorrentes desta condição, Patânjali sugere que se busque um estado de supressão da instabilidade mental como forma de chegar ao conhecimento correto do ‘Si mesmo’ (SILVA, 2009, p. 41).

Para lograr o estado de recolhimento das atividades da mente, que Patanjali nomeou de *Samadhi*, o compilador do Yoga-Sutras descreve um sistema de práticas éticas, físicas, respiratórias, mentais e espirituais dividido em oito *Angas*, membros. Neste Ashtanga Yoga¹³ como também é conhecido o Yoga Clássico, cada parte prepara o corpo-mente para a próxima,

¹³ “[...] Ashtanga Yoga, ou Yoga de oito (asta) partes (angas).” (SILVA, 2009, p.42)

sem que o conhecimento do membro anterior se desfaça. A sequência sinalizada nos Yoga-Sutras é: *Yamas, Niyamas, Asanas, Pranayamas, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi*.

O primeiro *Anga* citado, os *Yamas*, apresenta os preceitos éticos indispensáveis a um praticante de Yoga tanto em suas ações, quanto em seus pensamentos e palavras. Desse modo, o *yogin* deve de antemão seguir os cinco valores apontados como *Yamas*: *Ahimsa*, a não violência, que deve ser cultivada em ações e pensamentos em relação à toda forma de vida; *Satya*, a veracidade, isto é, não mentir; *Asteya*, o não roubar, ou não se apropriar do que não lhe pertence; *Brahmacharya*, que se liga ao ascetismo, logo a castidade, mas que também pode ser interpretado como abster-se de excessos que possam criar dependência dos objetos; por fim, *Aparigraha*, não cobiçar, não acumular, não ter apego. Esses preceitos são fundamentais para a realização do Yoga, pois balizam uma integridade moral a todos os *yogins*. “Essas atitudes morais têm a finalidade de pôr rédeas à nossa vida instintiva. A integridade moral é um pré-requisito essencial da prática bem-sucedida do Yoga.” (FEUERSTEIN, 2006, p. 306).

No segundo *Anga*, os *Niyamas*, ainda é exposto outros cinco princípios éticos para as atitudes do *yogin*, porém este membro contém os aspectos que o praticante deve semear em relação a si, que são: *Saucha*, a pureza física e mental; *Santosha*, o contentamento, ligado ao ser grato pelo que já se tem; *Tapas*, tido como disciplina, perseverança; *Svadyaya*, o estudo ou como coloca Silva (2009) o autoestudo; e *Ishvara-pranidhana*, a auto entrega ao caminho espiritual.

Enquanto as cinco regras de *yama* servem para harmonizar o relacionamento deles [*yogins*] com os outros seres, as cinco regras de *nyama* harmonizam o relacionamento deles com a vida em geral e com a realidade transcendente (FEUERSTEIN, 2006, p. 307).

Dessa maneira, os *Yamas*, que aludem mais as relações interpessoais, e os *Niyamas*, que estão conectados às ações em relação ao próprio ser, delineiam juntos os aspectos éticos importantes para que o *yogin* se desapegue da realidade do mundo físico e se entregue ao caminho de libertação transcendente. O próximo passo indicado no *Ashtanga-Yoga* é o trabalho corporal por meio da realização dos *Asanas*, posturas corporais com fins meditativos que conduzem à consciência corporal em um estado equilibrado e sem perturbações como dores e doenças. O Yoga-Sutras não descreve nenhum *Asana*, mas os qualifica como posturas de assentamento que devem ser confortáveis e estáveis, por isso sem desequilíbrios. “Firme e confortável é o assento [*asana*]” (PATANJALI, 2015, p. 95).

Partindo da estabilidade corporal é possível adentrar o quarto *Anga*, os *Pranayamas*, que são práticas de pausa respiratória para o controle da respiração e da mente. Os *Pranayamas*,

conforme Feuerstein (2006), são formas que o *yogin* dispõe para conseguir influenciar seu *prâna*, a sua força vital.

Portanto, estando livre da violência, da mentira, do desejo ao que não lhe pertence, dos excessos, do apego, e cultivando com disciplina e entrega a pureza, o contentamento e o auto estudo com consciência do corpo e da respiração (*prâna*), o *yogin* desenvolve um corpo-mente¹⁴ tranquilo e estável para um processo de meditação. Esse processo é dividido por Patanjali em três partes, os *Angas*: cinco *Pratyahara*, seis *Dharana* e sete *Dhyana*. Sendo *Pratyahara* a abstração dos sentidos, ou seja, se abstrair da apreensão do mundo pelos sentidos, *Dharana* a concentração em um único objeto, para que então a concentração prolongada ocasione *Dhyana*, a meditação em si, que ocorre com a identificação total do *yogin* com o objeto de foco escolhido.

Então, quando a meditação conduz ao recolhimento total das atividades da mente e o sujeito se integra por completo ao objeto contemplado, se realiza o último *Anga* do Ashtanga Yoga, o *Samadhi*, o objetivo final do método.

Embora seja possível definir formalmente o *samadhi*, não há quantidade de descrições capaz de veicular por completo a natureza desse estado extraordinário, que não tem paralelo algum na nossa vida cotidiana. Seu elemento mais importante é, sem dúvida alguma, a ‘sensação’ de fusão completa entre o sujeito e objeto: a consciência do *yogin* assume a natureza do objeto contemplado (FEUERSTEIN, 2006, p. 315).

Posto o destaque do Yoga Clássico e suas técnicas, para a continuação da narrativa dessa pesquisa torna-se também necessária certa elucidação acerca do Hatha Yoga e de suas técnicas, visto que esta escola influenciou a criação das aulas relativas ao laboratório prático.

3.2 Hatha Yoga: A União dos Opostos

No período nomeado de Idade Média para o Ocidente, floresceu um importante movimento cultural na Índia, o Tantrismo, um amplo movimento filosófico e ritualístico pancultural que gerou, segundo Feuerstein (2006), uma nova resolução para um novo pensamento de espiritualidade. Dentro do tantrismo, existia o culto dos *Siddhas*, os membros do tantra que eram considerados iluminados, ou seja, pessoas que atingiram a libertação. Uma das escolas mais importantes de *Siddhas* foi a dos *Nathas*, da qual fizeram parte Matsyendra e seu discípulo Goraksha, célebres mestres para a tradição Hatha.

O *Hatha Yoga* está estritamente relacionado com a tradição tântrica. É possível afirmar que a fonte do *Hatha Yoga* é o *Tantra* e que um grande impulso lhe foi dado por meio dos fundadores do movimento *Natha*: *Matsyendranath e Gorakshanatha* (SOUTO, 2009, p. 20).

¹⁴ Expressão que será utilizada para designar a integração da mente e do corpo.

Por essa razão, é possível perceber nos textos de Hatha Yoga, como o *Hatha-Yoga-Pradipika*, influências filosóficas e práticas do tantrismo para a escola Hatha, como os sete *chakras*¹⁵, a *kundalini*¹⁶, a união *Shiva-Shakti*¹⁷ e principalmente uma revolução no relacionamento com o corpo, que passa a ser entendido como uma morada sagrada e não apenas uma casca.

Em vez de ver o corpo como um tubo alimentar fadado a doença e a morte, eles o viam como a morada de Deus e como o caminho alquímico em que se haveria de realizar a perfeição espiritual. Para eles, a iluminação era um acontecimento do corpo inteiro (FEUERSTEIN, 2006, p. 462).

Os *yogins* [referindo-se aos Nathas *yogins*] estabeleceram que o corpo humano é homólogo ao Universo, assim, nomearam os nadis e os *chakras* como rios, montanhas, etc. A ideia era buscar a verdade dentro de si mesmo. Se Deus está no Universo, também podemos buscá-lo dentro de nós mesmos (SOUTO, 2009, p. 26).

Dessa maneira, o Hatha Yoga não descuida do corpo em prol de uma transcendência, mas a faz por meio de e no próprio corpo. Por isso, o grande objetivo do Hatha *yogin*, segundo Feuerstein (2006, p. 462), é utilizar a sua força vital (*prana*) para que consiga integrar os princípios opostos: *Shakti*, o princípio dinâmico que fica na base da coluna, ao princípio estático *Shiva*, que se localiza no topo da cabeça, ou integrar *Há* (sol) o princípio masculino e *tha* (lua) o princípio feminino.

De acordo com Silva (2009), os principais textos de destaque do Hatha Yoga, como o *Hatha-Yoga-Pradipika*, *Gheranda-Samhita* e *Goraksha Shataka*, apresentam técnicas psicofísicas para aperfeiçoar a meditação. São exemplos dessas técnicas os *Kriyas* e os *Mudras*, que ainda não tinham aparecido no Yoga Clássico, mas também os oito *Angas* já apresentados por Patanjali. Entretanto, enquanto os Yoga-Sutras os conceituam, os autores do Hatha descrevem possibilidades de execução para essas oito partes.

Por isso, ainda em concordância com Silva (2009), as pessoas se equivocam quando pensam no Hatha Yoga como um caminho oposto ao Raja Yoga, porque mesmo que seus autores nomeiam de outras formas e alterem a ordem das técnicas em relação ao *Yoga-Sutras*,

¹⁵ “São coágulos de energia vital que vibram em diferentes frequências” (FEUERSTEIN, 2006, p. 430).

¹⁶ É uma força representada como uma serpente que deve ser despertada. “O conceito de *Kundalini*, como forma de energia (*shakti*), pode ser comparado aos impulsos nervosos que trabalham no organismo humano, de cima para baixo e vice-versa. O despertar da *Kundalini* pode ser visto como o desenvolvimento da consciência da própria existência nos diferentes níveis: funcional, emocional e do pensamento, sem a intervenção dos cinco órgãos dos sentidos, nem da resposta provocada pelos órgãos motores (SOUTO, 2009, p. 46).

¹⁷ “Shiva é a consciência pura e equilíbrio, e Shakti é a mudança e evolução[...] Para o culto Natha, Shiva era o princípio permanente, e o mundo fenomênico era atribuído a Shakti, o princípio ativo.” (SOUTO, 2009, p.25). “No plano transcendente, deleitam-se eternamente um com o outro no êxtase da sua união. Esse casamento transcendente é o arquétipo da correlação empírica que existe entre a mente e o corpo, a consciência e a matéria, o masculino e o feminino.” (FEUERSTEIN, 2006, p.422).

ainda sim, claramente eles respeitaram os conceitos já consolidados da cultura do Yoga Clássico para construir seus sistemas de transcendência, como a noção de *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*. Souto (2009) também reforça que o Raja Yoga e o Hatha não são vias opostas, pois o segundo foi proposto para que se possa preparar o corpo para obter o estado de *Samadhi*.

No sistema de Goraksha são apresentados seis passos: *Asanas*, *Pranayamas*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*. Já no sistema descrito pelo *Hatha-Yoga-Pradipika*, aparecem quatro passos: os *Asanas*, seguidos dos *Pranayamas*, *Mudras* e *Nadanusandhana*, sendo *Nadanusandhana* a absorção dos sons internos, portanto, representando técnicas de introspecção até a meditação, como *Pratyahara*, *Dharana* e *Dhyana* buscando o *Samadhi*. Já os *Mudras* podem ser definidos como: “Um gesto ou postura executado com todo o corpo, normalmente com pressão em pontos vitais e com a possibilidade de suspensão da respiração para se obter estabilidade e firmeza.” (SILVA, 2009, p.48).

No sistema de Gheranda aparecem: os *Kriyas* (técnicas de purificação do corpo para o processo de transcendência), *Asanas*, *Mudras*, *Pratyahara*, *Pranayama*, *Dhyana* e *Samadhi*. É importante ressaltar que, consoante Silva (2009), apesar dos *Yamas* e *Niyamas* não aparecerem nos sistemas, isto não significa que não eram importantes, mas que provavelmente já eram valores intrínsecos para viver nas comunidades dos *Nathas*.

Portanto, é possível destacar para a pesquisa: os *Yamas* e *Niyamas*, valores intrínsecos; os *Kriyas*, técnicas de limpeza para a purificação do *yogin*; os *Asanas*, que conforme Souto (2009) ajudam a preparar o corpo para a prática meditativa; os *Pranayamas*, que reorientam os fluxos de energia no corpo juntamente com os *Mudras*, por meio das compressões de pontos importantes para a condição equilibrada do corpo-mente; e as técnicas *Pratyahara*, *Dharana* e *Dhyana* para o desenvolvimento dos passos meditativos até o *Samadhi*.

Tais técnicas foram abordadas até essa parte da escrita com ênfase nos seus objetivos transcendentais para a cultura do Yoga, pois a criação delas, como explanado, é uma expressão cultural que assiste a crenças e visões específicas da cultura que as criou. Por isso, não é possível dentro de uma pesquisa sobre Yoga excluir todas as suas origens e filosofias, o reduzindo apenas a exercícios físicos para benefícios corporais.

Entretanto, mesmo que o Yoga se atrele a caminhos transcendentais, ele em si não deve ser confundido com religião, visto que, consoante Saraswati (2020), o Yoga não é uma religião e sim uma ciência de viver conforme nossas capacidades, um meio completo de educação.

Sendo assim, a pesquisa se preocupou em considerar certo escopo histórico, literário, filosófico e transcendental das técnicas mencionadas, porém a partir daqui será levado como

foco os benefícios das técnicas do Hatha Yoga para as crianças, uma vez que a prática do Yoga ocasionará tais benefícios ao corpo-mente, existindo ou não a relação com sua dimensão transcendental.

Na atualidade, o Hatha yoga e a meditação inserem-se em duas perspectivas que podem ou não se complementar. Uma perspectiva do sagrado, associada a uma dimensão filosófica e espiritual da condição humana, e outra profana, associada a uma dimensão do âmbito da melhoria da saúde. Acredito que uma perspectiva não precisa excluir a outra e, tampouco, uma necessariamente precisa incluir a outra (SANTOS, 2020, p. 13).

3.3 Yoga com Crianças: Especificidades e Benefícios

A infância é um período de formação do ser e de sua personalidade, bem como um momento de ampliação dos repertórios, dos aprendizados e da interiorização destes. Assim, as técnicas de Hatha Yoga apresentadas nos capítulos anteriores, quando realizadas com crianças, podem proporcionar o que Saraswati (2020) denomina de formação completa, ou seja, que abrangerá diversos aspectos, desde o físico, ao emocional, comportamental, criativo e mental. Martins e Cunha (2011) também identificam o Yoga com crianças como uma forma integral de educação, na qual se utiliza a experiência sensorial e corporal para o próprio aprendizado sobre esta.

Pois, a criança ao praticar os *Yamas* e *Niyamas*, supracitados no capítulo 3.1, pode desenvolver valores e virtudes como a verdade, a não-violência e a perseverança, que ocasiona para ela, por consequência, benefícios como a generosidade e o respeito na relação consigo e com todos os seres (MASSOLA, 2008).

Com a prática dos *Asanas*, conforme Martins e Cunha (2011), a criança trabalha a estabilidade, com conforto, dentro de posturas de equilíbrio, de flexão e extensão, de isometria e de relaxamento. Essas posturas alongam e desenvolvem os músculos e as articulações da criança, ampliam seu repertório motor, tal qual sua consciência corporal e espacial. Para Castro (2016), os *Asanas* também melhoram a memória, ajudam na digestão, na eliminação de toxinas, no combate à ansiedade e desenvolvem o tônus muscular adequado à estrutura da criança.

O trabalho com os *Asanas* possibilita aos acadêmicos a percepção das cadeias musculares mais profundas, o que gera liberdade de movimento e maior qualidade de presença e postura corporal. (SANTOS, 2020, p. 12).

De acordo com Saraswati (2020), a execução de *Pranayamas* supre oxigênio fresco e fortalece os pulmões. Para Massola (2008), os *Pranayamas* proporcionam à criança a percepção

respiratória, deste modo, ampliam a consciência do processo respiratório e possibilitam o equilíbrio emocional, pois como lembra a autora, assim como a emoção afeta a respiração, a respiração também pode afetar as emoções. “Pranayamas junto com Asanas trabalham diretamente no cérebro e no sistema endócrino, e, portanto, na mente e na natureza emocional da criança auxiliando-a a restabelecer a harmonia emocional e psicomotora [...]” (SARASWATI, 2020, p. 8).

Os *Mudras*, conforme Saraswati (2020), silenciam a agitação mental e ajustam secreções endócrinas e os *Kriyas*, técnicas de limpeza, proporcionam a higiene e a purificação, interna e externa, do corpo. Entretanto, essas duas técnicas, tanto por não terem sido amplamente abordadas nas referências de Yoga com crianças, quanto por serem consideradas, na visão da professora pesquisadora, técnicas mais avançadas em uma prática de Yoga, logo, não serão incluídas no laboratório prático. Visto que, as crianças da pesquisa estarão em um contato breve e inicial com o Yoga. “[...] havendo já uma maior familiaridade com o Yoga, é possível a partir de então enfatizar técnicas de purificação que poderiam ser difíceis ou intimidadoras para um iniciante.” (SILVA, 2009, p. 281).

Contudo, técnicas de relaxamento serão adicionadas ao laboratório prático, pois o relaxamento é referenciado por Massola (2008) como elemento importante para o desenvolvimento dentro da prática do Yoga, e também aparece em Saraswati (2020) e Martins e Cunha (2011) sob o nome de *Yoganidra*, isto é, um relaxamento psicofísico.

Já as técnicas de *Pratyahara*, *Dharana* e *Dhyana* proporcionam às crianças um momento para tranquilizar a mente, voltar o olhar para dentro e expandir a concentração. Esses três *Angas* estão agrupados em Massola (2008) e assim também serão utilizadas no desenvolvimento desta pesquisa, sendo representadas por técnicas para o aprofundamento da concentração da criança no caminho até a meditação. Vale ressaltar que, de acordo com Swami Yogabhakti Saraswati (2020), pode ser um erro forçar a introspecção plena das crianças, pois para elas é importante se relacionar com o mundo exterior, por isso, é preciso um equilíbrio entre a introversão e a extroversão.

Dessa maneira, surgem questões em relação à prática de Yoga com crianças, como por exemplo, elas não quererem participar, terem dificuldade na realização das técnicas e/ou na concentração para a aula. Em vista disso, é importante a visão de Castilho e Bonfim (2006) de que a prática de Yoga com criança deve considerar a criança como criança e não como um adulto em miniatura e, portanto, as práticas não devem ser rigorosamente exigentes. Em concordância, Silva (2009) também ressalta que é preciso ter cuidado para não forçar estruturas frágeis que ainda estão se desenvolvendo, e Martins e Cunha (2011) expõem que três anos seria

a idade para começar o contato com os *Asanas*, podendo estabelecer práticas mais vigorosas após os sete anos.

Por essas razões, o desenvolvimento da aula com crianças exige que o professor de Yoga se atenha tanto às possibilidades de cada faixa etária das crianças, quanto aos corpos e possibilidades de cada aluno. “É necessário preparar as aulas com base na idade, pois quanto menor a idade, menor a capacidade de concentração, e, portanto, menor a permanência em cada postura, por exemplo.” (CASTRO, 2016, p. 14).

As mudanças do comportamento motor são bastante relacionadas à idade cronológica, no entanto, elas não dependem apenas da idade do sujeito. Também é importante considerar ao longo desse processo que o desenvolvimento motor do sujeito irá variar de acordo com as suas individualidades e fatores biológicos, bem como, com as oportunidades de prática, os níveis de estímulo e instrução oferecidos, o ambiente o qual ele vive e o estilo de vida que ele apresenta (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013. Apud. FOLETTO, 2015 p.14-15).

Quanto ao desinteresse nas aulas, Silva (2009) afirma que a criança não deve ser obrigada a fazer Yoga, mas sim optar por isso, mas também enfatiza que a criança aprende brincando e que por isso não se pode exigir que façam a aula com máxima seriedade e concentração. Uma possibilidade para atrair o interesse das crianças, bem como para construir a prática do Yoga em diálogo com o universo brincante delas, é justamente a ludicidade. “A atividade lúdica constitui o meio mais natural para a aprendizagem na criança” (FÃO; SARMENTO, 2008, p.63, apud. MARTINS; CUNHA, 2011, p. 9).

Ao tratar dessa manifestação corporal na infância, faz-se necessário adaptar as técnicas desenvolvidas no Yoga para trabalhar adequadamente com as crianças, respeitando primordialmente seus limites e sua ludicidade, sem perder a essência de uma aula de Yoga. As aulas de Yoga para crianças são realizadas de forma lúdica por meio de atividades elaboradas pelos professores ou readaptadas por eles [...] (FUSCO, 2018, p. 8).

Isto posto, o lúdico é considerado um elemento fundamental para as aulas de Yoga com crianças e pode ser abordado através de jogos, brincadeiras e, como aparece destacado em Silva (2009), Martins e Cunha (2011), Castro (2016), Saraswati (2020), Massola (2008), tal qual em outras referências de Yoga com crianças, a Contação de Histórias.

Uma aula de Yoga destinada às crianças deve, portanto, ser gostosa, valer-se da rica imaginação que lhes é inerente. As posturas, por exemplo, podem ser ensinadas a partir de uma historinha que vai sendo criada ao longo da aula[...] (SILVA, 2009, p. 182).

Sendo assim, a pesquisa investigará como a Contação de Histórias pode auxiliar o ensino do Yoga com crianças, no recurso às técnicas de *Yamas* e *Niyamas*, *Asanas*, *Pranayamas*,

relaxamento, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*. E para isso, a pesquisa deve de antemão delinear e compreender o termo Contação de Histórias.

Na busca de melhores e diferentes estratégias de ensino para as aulas de Yoga para crianças, fez-se necessário obter uma forma alternativa para desenvolver esses conteúdos. Essa nova forma é a contação das histórias infantis, que podem ser utilizadas de maneira lúdica, estimulando o campo imaginário dos alunos aliadas ao conteúdo proposto pelo Yoga (CASTRO, 2016, p. 6).

4 A ARTE DE CONTAR HISTÓRIAS

Contar histórias é uma arte, uma arte rara, pois sua matéria prima é o imaterial, e o contador de histórias um artista que tece fios invisíveis desta teia que é contar. [...]. Contar histórias expressa e corporifica o simbólico, tornando-se a mais pura expressão do ser (BUSATTO, 2012, p. 9-10).

A Contação de Histórias é o termo que se refere ao ato, o momento em que uma pessoa, denominada narrador ou contador de histórias, narra, conta uma história para alguém ou para um grupo de pessoas que escuta a narrativa. Por isso, como colocado por Matos e Sorsy (2009), a arte de contar envolve três elementos: o contador, o ouvinte e o conto.

Esses três elementos compõem uma comunicação oral, constroem um momento de partilha que, de acordo com Busatto (2012), na medida em que há afeto entre o narrador e a história, passa a ser não uma ocasião de transmissão de conteúdos, mas sim um verdadeiro momento de experiência compartilhada. Machado (2004) posiciona a Contação de Histórias como uma experiência de relacionamento humano, de encontro entre as pessoas e da mesma forma como uma experiência estética, portanto, singular para cada um que a vive, uma vez que cada história suscita em cada ser, imagens, palavras e significações diferentes. Benjamin (1994), também define a experiência que é passada de uma pessoa para a outra como a fonte de todos os narradores.

Diante disso, é possível afirmar que a Contação de Histórias não é simplesmente a transmissão de uma historinha, de uma informação, ou moral a relatar, mas sim uma experiência, um momento de partilha, de encontro e de escuta entre o conto, o narrador e o ouvinte. É por meio deste encontro, que esses três elementos podem intercambiar os seus saberes, objetivos e subjetivos, isto é, o narrador ao escolher a história e preparar sua contação, relaciona os componentes primordiais do conto¹⁸, o caráter objetivo dele, a narrativa em si, com as suas imagens internas, próprias de sua experiência enquanto sujeito no mundo, que foram suscitadas pela narrativa escolhida.

Dessa forma, o narrador “tece os fios” da contação, imbricando a narrativa concreta e o seu próprio simbólico subjetivo em uma forma de expressão única, uma vez que “O que importa é que o conto estabelece uma conversa entre sua forma objetiva - a narrativa - e as ressonâncias subjetivas que desencadeia, produzindo um determinado efeito particular sobre cada ouvinte” (MACHADO, 2004, p.24).

¹⁸ São os componentes que fazem de uma narrativa aquela narrativa, que formam o conto. Como por exemplo, ao contar a chapeuzinho vermelho serão necessários os componentes constituidores de sua narrativa, como a menina que vai entregar doces para a avó, o lobo, a avó, etc. caso contrário, sem seus componentes primordiais seria outra narrativa.

Tal experiência, consoante Machado (2004), não ocorre nos domínios da história temporal, cronológica, onde há um passado, presente e futuro, mas sim no domínio do imaginário, do além do tempo, que permite a conjugação do “Agora eu era”, misturando o “agora” do sujeito com o “era” de um passado fora do tempo, por isso a contação de história ocorre em um “além do tempo” compartilhado e construído pelos três elementos.

A história só existe quando é contada ou lida e se atualiza para cada ouvinte ou cada leitor. “Era uma vez” quer dizer que a singularidade do momento da narração unifica o passado mítico - fora do tempo - com o presente único - no tempo - daquela pessoa que a escuta e presentifica. (MACHADO, 2004, p. 23.)

Na realização deste “além do tempo” o conto, conforme Matos e Sorsy (2009), é arte da relação entre o ouvinte e o narrador, ele é capaz de, por meio das imagens que carrega, alimentar e instigar o universo das imagens internas que formam as experiências de um ser humano no mundo (MACHADO, 2004). Então, a partir da relação conto-narrador, o contador poderá corporificar, presentificar e expressar as ressonâncias subjetivas de sua relação com a narrativa para o ouvinte, que da mesma forma ressignificará ao seu modo a história e a corporificação escutada e presentificada. “O conto é mesmo uma das formas de expressão artística mais democráticas, pois através dele cada pessoa constrói a sua história, de comum acordo com seus referenciais, e o que eles possam significar para si.” (BUSATTO, 2012, p. 17-18).

Desse modo, a contação de história é uma experiência concreta de partilha, em um “além do tempo” e no território do imaginário. Segundo Busatto (2012) é também uma arte em si, e de acordo com Benjamin (1994) é uma forma artesanal de comunicação, pois cada contador tecerá a narrativa de forma única, por isso, a mesma história, ainda sim gerará um momento de contação exclusivo, já que cada contador imprimirá em sua tecelagem a sua forma única de entrelaçar os fios.

A narrativa, que durante tanto tempo floresceu num meio de artesanato - no campo, no mar, e na cidade, é ela própria, num certo sentido, uma forma artesanal de comunicação. Ela não está interessada em transmitir o “puro em-si” da coisa narrada como uma informação ou relatório. Ela mergulha a coisa na vida do narrador para em seguida retirá-la dele. Assim se imprime na narrativa a marca do narrador, como a mão do oleiro na argila do vaso (BENJAMIN, 1994, p. 205).

Portanto, a pesquisa considera a contação de história como um momento compartilhado de escuta, uma experiência estética de trocas e intercâmbios de elementos objetivos e simbólicos entre o conto, o narrador e o ouvinte. Todavia, para compreender como relacionar essa arte com o ensino e o aprendizado do Yoga com crianças, e para tecer as narrações das histórias que serão contadas no laboratório prático, é necessário, antes de estabelecer tais conexões, olhar para o narrador e seu ofício.

4.1 O Narrador e seu Ofício

Todo esse acervo mítico da humanidade, agora perpetuado pela escrita e outros recursos, foi transmitido pelo contador de histórias - que recebeu nomes diferentes nos diferentes locais onde passou: rapsodo para os gregos, bardo para os celtas, griot para os africanos, que narrava de aldeia em aldeia os ensinamentos ouvidos por seus ancestrais, ou por seus mestres, como fizeram os tantos discípulos de Cristo e Buda (BUSATTO, 2012, p. 26).

O narrador ou o contador de histórias é a pessoa que conta uma narrativa, que oferece às histórias, seu corpo e sua voz para lhes dar forma e vida. É quem salvaguardou os saberes de sua cultura expressos nas histórias, garantindo que passassem de pessoa para pessoa em uma experiência única de comunicação, pois, é o narrador quem intercambia os elementos contidos nas histórias e os por ele simbolizados a partir dela, com os imaginários das pessoas que escutam. Tanto ao realizar as preparações do antes do contar (a escolha do conto, o estudo dele, o trabalhar e “colorir” a história, o escolher de que forma contar, quais técnicas e recursos usar), quanto ao preparar o contar em si, criando e ajustando o ambiente para que na hora de sua contação consiga introduzir e conduzir os ouvintes pela estrada do imaginário.

Como capitão de um barco, o contador de histórias conduz seus ouvintes em uma viagem pelas águas do imaginário. Mas para entrar no barco, há que se atravessar a plataforma de embarque. No cais ela é a ligação entre a terra firme e o mar aberto.” (MATOS; SORSY, 2009, p. 128).

À vista disso, para criar a sua contação, o narrador precisa primeiro de uma narrativa, ou seja, precisa escolher dentre as histórias de seu repertório qual delas contar e para isso, segundo Machado (2004), é importante que o narrador faça sempre a sua pesquisa de repertório, para conhecer diversas histórias e versões delas, obtendo então mais recursos e materiais para suas contações.

Já consoante Busatto (2012), é primordial que o narrador tenha um vínculo com a história, que se interesse por ela, pois para conseguir encantar outros imaginários é preciso que primeiro encante o seu próprio. Logo, são elementos indispensáveis para a escolha da narrativa, tanto um amplo repertório do narrador, quanto o interesse dele pela história, isto é, a sua intenção para contá-la.

No entanto, a escolha da narrativa pode ser feita também considerando o ouvinte. Conforme Matos e Sorsy (2009), o contador pode selecionar sua história a partir do desejo dos ouvintes e/ou de suas necessidades, por exemplo, para um grupo de governantes seria interessante histórias que lidam com questões de poder e decisão, ou ainda o narrador pode considerar as faixas etárias de seus ouvintes.

A exemplo, os contos acumulativos, curtos, repetitivos e que envolvem o cotidiano concreto da criança, como histórias de bichinho ou de brinquedos, são apontados por Matos e Sorsy (2009) como ideias para crianças de 2-3 anos. Já na idade dos 5 anos, são recomendados os contos etiológicos¹⁹, por volta dos 7 anos em diante os contos de fadas mais elaborados e histórias com aspectos mágicos, metamorfoses e assombração. Dos 9 aos 10 anos de idade são indicadas as narrativas de viagens, lendas, aventuras, e para adolescentes contos mitológicos que envolvam resolução de grandes dilemas. Porém, do mesmo modo Matos e Sorsy (2009), também ressaltam que essas divisões por faixa etária não são fixas e fechadas, mas sim podem variar de acordo com o amadurecimento psíquico de cada pessoa.

A classificação que acabamos de apresentar não pode ser rígida. Vários fatores, como o grau de estimulação e entorno emocional e intelectual, influem no processo de amadurecimento psíquico de uma criança. [...] O contador deverá sempre se nortear pelo que ele próprio percebe no contato com as crianças que estão ouvindo (Matos; Sorsy, 2009, p. 56.).

Tendo escolhido o conto, o narrador precisa então o explorar, ou conforme Machado (2004), precisa descobrir o que o conto tem para ele e o que ele tem para o conto. Em outras palavras, explorar e estudar, tanto as trocas objetivas e subjetivas que pode fazer, quanto a estrutura do texto, as partes que o compõem, o seu enredo, o ritmo, a pulsação, o encadeamento de ideias e também suas personagens, como e porque elas agem, porque falam de tal forma e o que elas representam arquetipicamente para a história

Uma vez escolhida a história a ser contada, passamos a estudá-la. Isso não significa que devemos decorá-la textualmente. [...] Estudar a história é, em primeiro lugar, divertir-se com ela, captar a mensagem que nela está implícita e, em seguida, após algumas leituras, identificar os seus elementos essenciais, isto é, que constituem a sua estrutura (COELHO, 1986, p. 21).

Junto ao estudo do texto o narrador, para Coelho (1986), também deve escolher como contar e quais técnicas irá utilizar, se ele irá apenas narrar a história com o corpo e voz, se irá ler a história com o livro, se a desenhará, utilizará bonecos ou se contará junto a plateia, dado que cada estética adotada para o como contar constrói significações e experiências distintas. Por exemplo, ouvir uma história que está sendo apenas narrada produz uma conexão de olhar entre quem conta e quem escuta, diferente de quando o ouvinte divide sua atenção entre o contador e o livro que o narrador lê. “Estudar a história é ainda escolher a melhor forma ou recurso mais adequado de apresentá-la.” (COELHO, 1986, p. 31).

¹⁹ Narrativas que contam e/ou explicam as causas ou as origens de lugares, coisas, seres e fenômenos da natureza, etc.

Dessa forma, o narrador poderá “colorir” a história e explorar a forma como quer contar, para assim tecer sua narração fio a fio, escolhendo artesanalmente as palavras que usará para melhor significar cada imagem que identificou no texto ou que construiu a partir da relação entre seu imaginário e a narrativa. Também deverá descobrir o tom ideal de sua voz para cada parte, as pausas e respirações que precisará fazer e o que tentará reverberar com estas, quais as imagens que irá ressaltar ou recortar e porque, a pulsação e o ritmo em que irá narrar, os gestos que fará e em que momentos. Bem como, o narrador precisa decidir se usará ou não recursos externos como objetos, sons, luzes, panos, adereços, gravuras, de qual forma melhor os pode usar e por quais motivos o fará, pois “os movimentos, os gestos e as expressões do corpo, o ritmo e a entonação da voz e o contato visual que o contador estabelece com os ouvintes fazem com que o conto adquira vida.” (MATOS; SORSY, 2009, p. 18).

A arte do contador está na habilidade em manejar a palavra, imprimindo-lhe emoção, ritmo, entonação e energia. Entremeando-a com silêncios, dando-lhe força ou suavidade. A palavra do contador deve maravilhar, emocionar, distrair, divertir e instruir. [...] Sua arte não consiste em contar textos inéditos, em apresentar um assunto novo. Manifesta-se na maneira inédita de narrar os relatos antigos. Cada contador deverá conhecer seus talentos e buscar seu próprio estilo (MATOS; SORSY, 2009, p. 140).

Após tecer artesanalmente e amarrar os fios de sua contação, o narrador vai ao encontro dos ouvintes. Para isso, ele deve escolher e ajustar o ambiente no qual a contação ocorrerá de acordo com as necessidades da história e do grupo, se é preferível um lugar calmo ou agitado, fechado ou aberto, ensolarado ou escuro, confortável ou não, colorido ou neutro, para que, enfim, o encontro ocorra.

Então, frente a frente narrador e ouvintes, o primeiro conforme Matos e Sorsy (2009), deve iniciar seu contar com uma introdução, alguma palavra, som, gesto que demonstre que ali se inicia a viagem pelo imaginário em um tempo fora do cotidiano, visto que “As fórmulas introdutórias cumprem sua função de nos transportar para o espaço e tempo mágicos” (MATOS; SORSY, 2009, p. 135).

O momento da narrativa é como uma viagem, na qual o contador para conseguir guiar a contação precisa estar presente e atento ao seu contar já planejando, mas também à interação com a plateia e com aquilo que acontece. Porque, apesar de toda a preparação para o contar em si colocada anteriormente, tal contar só é construído no momento presente do encontro narrador-ouvinte, por intermédio da escuta atenta do segundo e da presença do narrador, que com seu corpo e voz articula seus repertórios, as técnicas e o planejamento para o narrar com o que acontece no presente.

Machado (2004) nomeia essa presença do narrador como a qualidade para um bom contador, ou seja, a qualidade para que esse seja capaz de conduzir os ouvintes através das “águas da imaginação”. No entanto, a presença não se trata de um estado mágico, mas sim, um estado de atenção, composto por intenção, técnica e ritmo do narrador.

Podemos começar a pensar sobre a qualidade dizendo que um bom contador de histórias vive um determinado “estado” que tem o efeito de produzir em quem escuta uma experiência estética singular. Antes que essa ideia possa levar a suposições estratosféricas, é importante situar esse ‘estado’ não como algo sobrenatural, esotérico e misteriosamente inatingível, mas como resultado de um processo de aprendizagem. Podemos chamar esse estado ou qualidade do contador de histórias de um estado de presença (MACHADO, 2004, p. 68).

Por fim, o contador pode encerrar a sua narração com a mesma palavra, som ou gesto com o qual começou, para marcar o retorno ao tempo cronológico, entretanto, do retorno das “águas de uma história” nunca se volta igual a como se partiu, mas sim com novos conhecimentos.

Esse retorno, ao mesmo tempo em que dá tranquilidade às crianças (BETTELHEIM, 1998), demonstra a elas que no momento final de uma história nunca estará da mesma maneira que o inicial, dado que o “herói” sempre sai modificado da saga em busca do seu elixir. O que preenche a sua bagagem, a experiência pela qual os personagens passaram, é, para nós, equivalente ao aprendizado adquirido, não só por estes, mas também por quem conta e ouve a história (SODRÉ, 2017, p. 45).

Logo, após a narração o contador pode, como destaca Coelho (1986), propor uma conversa ou atividade que não deve se ater às questões interpretativas de modo a direcionar ou definir a mensagem que o texto quis passar, pois isto é uma interpretação individual da experiência, mas sim o contador deve propor atividades ou conversas nas quais os ouvintes possam realizar elaborações emocionais e intelectuais para expressar a experiência que viveram.

É mesmo como afirma Bruno Bettelheim: Quando o contador dá tempo às crianças de refletirem sobre as histórias, para que mergulhem na atmosfera que a audição cria, e quando elas são encorajadas a falar sobre o assunto, então a conversação posterior revela que a história tem muito a oferecer emocional e intelectualmente, já que pela menos para algumas crianças” (COELHO, 1986, p. 58).

Assim, considerando as colocações sobre a Contação de Histórias e o ofício do narrador, a presente pesquisa pôde melhor escolher, preparar e conduzir as histórias e suas narrações de acordo com as necessidades do laboratório prático e das pessoas envolvidas, sem que essas histórias fossem apenas ferramentas em prol do aprendizado do Yoga, mas garantindo que elas também se configurassem como experiências potentes por si. Por esse motivo, antes de conectar as histórias ao Yoga, o trem da escrita deve fazer mais uma pausa, agora na estação do porquê contar histórias para crianças.

4.2 Por que Contar e Ouvir Histórias com Crianças?

Um grande acervo de narrativas é como uma boa caixa de ferramentas, na qual sempre temos o instrumento certo para a operação necessária, pois determinamos concertos ou instalações só poderão ser realizados se tivermos a broca, o alicate ou a chave de fenda adequados.” (CORSO; CORSO, 2006, p. 303).

Nos capítulos anteriores, *A Arte de Contar Histórias* e *O Narrador e seu Ofício*, foram destacados os aspectos estéticos da Contação de Histórias, enquanto experiência compartilhada e caracterizada por um encontro no qual se intercambiam objetividades e subjetividades. No entanto, é necessário ressaltar também suas características comunicativa e pedagógica, que estão do mesmo modo atrelados a contação, bem como evidenciar os benefícios que esta pode trazer ao desenvolvimento do ser humano e de seu imaginário.

Definir contação de histórias ou contador de histórias é tentar concretizar o que é abstrato. É suficiente dizer que a contação de história está entre as formas mais antigas de comunicação. Ela existe em todas as culturas. Contação de história é comum a todos os seres humanos, em todos os lugares, em todos os tempos. Ela é usada para educar, inspirar, recordar eventos históricos, entreter, transmitir hábitos culturais. (COLLINS; COOPER, 2005, p. 1. *Apud* ROSSONI, 2013, p. 26-27).

Evidencia-se dessa forma, que o ato de contar histórias é considerado uma atividade humana que está entre as formas básicas e mais antigas de comunicação, por meio da qual as culturas de tradição oral puderam salvaguardar de geração em geração seus saberes, conhecimentos e estruturas sociais e culturais. Pois, através da narração os contadores passavam adiante as histórias de suas experiências e das experiências alheias, destarte, construindo uma tradição oral com ensinamentos e conhecimentos que podiam ser preservados pelo canal que a história abre entre as pessoas para o intercâmbio de experiências.

Por essa razão, Benjamin (1994) destaca dois grupos como os primeiros contadores de história: o grupo daqueles que viajavam o mundo, como marujos, e traziam histórias para contar e enriquecer o imaginário de seu povo, e o grupo dos que ficavam em suas terras, a cultivavam e conseqüentemente colhiam as flores de poder contar as histórias que brotavam do chão de suas terras. Entretanto, a extensão do reino narrativo seria, segundo o autor, só compreendida quando os dois grupos se interpenetraram, ocasionando então, a união dos conhecimentos trazidos para casa pelos viajantes com os recolhidos por quem cultivou a terra.

Logo, a Contação de Histórias é uma ferramenta importante para a construção dos repertórios e dos imaginários coletivos das sociedades de tradição oral, mas também para a manutenção de seus saberes, valores e ensinamentos que estão impressos nas imagens dos contos de cada povo. Por esta razão, além de uma experiência estética compartilhada e uma forma básica de comunicação, o ato de narrar também tem um caráter pedagógico, isto significa,

que as narrativas também são usadas para a propagação de conhecimento entre as pessoas. Pois, como define Benjamin (1994):

Tudo isso esclarece a natureza da verdadeira narrativa. Ela tem sempre em si, às vezes de forma latente, uma dimensão utilitária. Essa utilidade pode consistir seja num ensinamento moral, seja numa sugestão prática, seja num provérbio ou numa norma de vida - de qualquer maneira, o narrador é um homem que sabe dar conselhos (BENJAMIN, 1994, p. 199).

Conseqüentemente, a Contação de Histórias pode ser usada como um recurso para a partilha de conhecimentos também com as crianças, visto que, de acordo com Corso e Corso (2006), ouvir histórias é uma atividade prazerosa para as crianças, que lhes chama a atenção e dá recursos para que desenhem seu lugar no mundo. Desse modo, a contação pode ser um recurso pedagógico ao ensino da escrita, da leitura, de matérias escolares, tal qual ao ensino de distintas culturas e filosofias, como o Yoga.

Entretanto, Machado (2004) afirma que no trabalho com crianças a questão de maior importância não deve ser tentar produzir nelas algum efeito específico, que determinada história possa suscitar, mas sim compreender que para cada criança a Contação de Histórias, a partir da viagem ao imaginário, oportuniza a chance de ela organizar e reorganizar suas imagens internas da forma que lhe fizer mais sentido. Por isso, a autora também ressalta a importância de que os contos, se usados como material pedagógico, não sejam reduzidos a mero instrumentos didáticos, mas sim que o aprender venha da experiência, da vivência e fruição da criança com o conto.

Do ponto de vista pedagógico no trabalho com as crianças, acredito que o importante não é querer saber os efeitos que os contos tradicionais exercem sobre cada criança, ou mesmo 'querer produzir um tal efeito', e sim entender que para cada uma delas aquela história traz a oportunidade de organizar suas imagens internas em uma forma que faz sentido para ela naquele momento. É como se ela pudesse passear pelo reino das possibilidades de significar, reinventando para si mesma a sua história naquele momento. E esse passeio pode ensinar sobre a aventura humana no domínio do imaginário. (MACHADO, 2004, p. 28).

Portanto, com o uso das histórias como um recurso pedagógico, a Contação de Histórias pode propiciar o aprendizado de assuntos, e também possibilitar que as crianças experimentem o contar em si, conseqüentemente, tenham estimuladas idem outros benefícios. Como por exemplo, o treino da escuta que, conforme Busatto (2012), faz com que o ouvinte exercite a escuta atenta do outro, bem como treine sua percepção das sonoridades correta das palavras, dos ritmos, das intenções empregadas em cada parte pelo narrador e o que estes elementos alteram ou não nos sentidos do conto. Em suma, ouvir uma história permite que a criança pratique sua escuta atenta, desenvolva sua atenção e exercite sua capacidade de interpretação.

Aproveite que o conto é um excelente instrumento para o treino auditivo. Ao ouvir um texto bem lido ou narrado, aprendemos a correta sonoridade das palavras, percebemos o ritmo impresso pelo narrador, sentimos o som do silêncio, nos envolvemos com a sua musicalidade e com o sentimento que emerge do conto. (BUSATTO, 2012, p. 40).

Além do treino auditivo, a escuta de histórias também permite que a criança amplie seu imaginário e expanda seus repertórios internos e seus recursos externos para agir no mundo, pois, consoante Coelho (1986) e Busatto (2012), as histórias oferecem um alimento fundamental à imaginação.

Ao contar uma história para ela [criança] estaremos lhe oferecendo um alimento raro, pois iremos colaborar para que o seu universo se amplie e seja mais rico.” Também seremos úteis à imaginação e à fantasia, pois cada vez que contamos uma história perpetuamos a existência dos seres fantásticos, lhes damos vida e espaço para que se manifestem e encantem nosso mundo (BUSATTO, 2012, p. 12).

Tal “alimento” do imaginário são justamente as imagens, questões, impasses, obstáculos, dúvidas, dilemas e resoluções, acerca das problemáticas da vida humana, que presentes nas narrativas, concedem para a criança a experiência de vivenciar tais dificuldades em seu imaginário e encontrar, junto aos personagens, soluções para os respectivos dilemas. Por isso, a criança conseguirá ampliar a sua coletânea de imagens internas e a sua gama de recursos internos e externos para lidar com os problemas que surgirem em sua trajetória enquanto sujeito no mundo.

Uma mente mais rica possibilita que sejamos flexíveis emocionalmente, capazes de reagir adequadamente a situações difíceis, assim como criar soluções para nossos impasses. [...] os problemas, as dúvidas e as exigências surgirão, como uma esfinge devoradora que se interpõe no caminho. Bem, é nessa hora que uma boa caixa de histórias é de grande valia (CORSO; CORSO, 2006, p.303).

Ademais, as histórias também são importantes para que as crianças elaborem suas problemáticas e seu lugar no mundo, pois “ouvir histórias é um dos recursos de que as crianças dispõem para desenhar o mapa imaginário que indica seu lugar, na família e no mundo” (CORSO; CORSO, 2006, p.18).

Sendo assim, a Contação de Histórias é uma forma de comunicação fundamental para o ser humano, bem como relevante ao desenvolvimento da criança e, por meio das razões supracitadas, conclui-se que a Contação de História pode ser utilizada como recurso pedagógico ao ensino do Yoga com crianças sem causar prejuízos à passagem dos ensinamentos, nem a formação das crianças, mas pelo contrário, acrescentando benefícios para ambos os aspectos.

Assim, conto histórias para formar leitores; manter a história viva; para se sentir vivo; para encantar e sensibilizar o ouvinte; para estimular o imaginário; articular o sensível; tocar o coração; alimentar o espírito; resgatar significados para a nossa existência e reativar o sagrado (BUSATTO, 2012, p. 45-46).

5 YOGA CONTADO – PONTES ENTRE O YOGA COM CRIANÇAS E A CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS.

A história do Yoga perde-se no tempo, havendo evidências de que este sistema filosófico-prático é tão antigo quanto a própria civilização indiana. Claro está, contudo, que a princípio o Yoga era transmitido de mestre à discípulo dentro da tradição oral e, portanto, os primeiros documentos escritos que abordam o tema são provavelmente posteriores aos princípios e técnicas que enfocam (SILVA, 2009, p. 34).

Entendendo o Yoga como uma práxis milenar passada de mestre para discípulo primeiramente por meio da oralidade, torna-se possível associá-lo também às tradições orais. Como por exemplo, estabelecer relações entre o ensino do Yoga e a Contação de Histórias, pois, em conformidade com Busatto (2012), foi por meio dos contadores de histórias que o acervo mítico da humanidade, agora perpetuado pela escrita, foi transmitido.

Se a Contação de Histórias cria um canal entre as pessoas para a partilha de conhecimentos, função essencial na difusão de saberes em sociedades de tradição oral, como destacado no subcapítulo anterior, logo, a conexão entre esse Yoga passado por meio da oralidade e as narrativas, talvez, não seja exclusivo da prática com crianças, mas presumivelmente a narração já tenha contribuído para a passagem dos saberes acerca deste.

Afinal, são diversas as narrativas mitológicas que permeiam as histórias de criação e difusão do Yoga, como a de Matsyendra contada na introdução, e outros tantos contos e lendas, a exemplo “*O Caminho da Felicidade*”, que trazem ensinamentos semelhantes aos propagados pela tradição dessa prática indiana. E, se de acordo com Benjamin (1994), a figura do narrador está entre o mestre e o sábio, assim também são nomeados aqueles que sábios, ou realizados, no caminho do Yoga se tornaram mestres.

Assim definido, o narrador figura entre os mestres e os sábios. Ele sabe dar conselhos: não para alguns casos, como o provérbio, mas para muitos casos, como o sábio (BENJAMIN, 1994, p. 221).

Dessa forma, associar o ensinamento do Yoga à Contação de Histórias não significa utilizar a narrativa como mera ferramenta para a aula, e nem descaracterizar tal prática indiana de seu sentido e de sua busca, negligenciando a finalidade de seus ensinamentos. Mas sim, escolher e adaptar tanto as histórias quanto as práticas umas às outras, de maneira que as práxis do Yoga sejam realizadas da forma mais adequada às possibilidades do praticante, e que a narrativa seja uma interpretação lúdica, uma experiência que possibilite também os benefícios da Contação de Histórias sobreditos.

Se os contos forem pontos de partida para a aprendizagem de conteúdos escolares - se forem -, é importante que não sejam reduzidos a meras estratégias didáticas. É fundamental que o movimento de aprender parta da busca da significação do conto para o estudo da gramática e não o contrário (MACHADO, 2004, p. 29).

Neste sentido, a Contação de Histórias é um modo de garantir ao ensino do Yoga a ludicidade necessária para sua realização com crianças, uma vez que, consoante Silva (2009) e Castilho e Bomfim (2006), a prática com crianças não deve ser excessivamente rigorosa, mas sim rica em imaginação, criatividade e fantasia.

Adaptar e aplicar esse método dentro da contação de histórias faz com que o conteúdo do Yoga seja mais facilmente assimilado dentro do contexto imaginário para crianças. Através da viagem ao fantástico mundo das histórias infantis é que se ampliam as possibilidades de aprendizagem, deixando-se fluir pela própria imaginação além de libertar suas mais sinceras emoções. (CASTRO, 2016, p. 6).

Portanto, a Contação de Histórias, ao trazer o contexto do imaginário para a prática de Yoga, poderá despertar o interesse da criança, que por sua vez, terá a possibilidade de “mergulhar” no reino do imaginário, guiada pelo professor/contador pelos caminhos das narrativas, ao mesmo tempo, em que realiza os *Angas* do Yoga.

Assim, para explorar as conexões entre o contexto do Yoga com crianças e o da Contação de Histórias, serão apresentadas nos próximos subcapítulos algumas possibilidades de associações entre a Contação de Histórias e os *Angas* definidos como essenciais para a prática com crianças no subcapítulo “Yoga com crianças: Benefícios e Especificidades”, sendo estes: os *Yamas* e *Niyamas*, *Asanas*, Relaxamento, *Pranayamas*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*. Tal qual, será exemplificado de que maneiras essas ligações ocorreram na elaboração das aulas do laboratório prático.

5.1 *Yamas* e *Niyamas* - Valores e Virtudes

Sendo os *Yamas* e *Niyamas* referentes às ações e pensamentos de disciplina ética externa, no caso dos *Yamas*, e interna, para os *Niyamas*, que um ser humano deve realizar em sua vida, por conseguinte, esses *Angas* compõem um grupo de dez valores e virtudes que necessitam ser apreendidos e praticados no dia a dia pelas crianças.

Entretanto, tais preceitos não podem ser ensinados como obrigações, visto que, conforme Silva (2009), o Yoga com criança não deve ser uma imposição. Isto posto, eles podem ser trabalhados ludicamente nas próprias histórias contadas, pois, retomando o valor pedagógico das narrativas apresentado anteriormente no subcapítulo “Por que Contar e Ouvir

Histórias com Crianças?”, constata-se que elas já carregam em si um carácter pedagógico relativo à passagem de valores e saberes de uma cultura, sejam estes uma sugestão, uma norma ou uma moral.

Por essa razão, não é necessário ensinar metodicamente para as crianças os dez valores de uma vez, exigindo que elas entendam e pratiquem todas as regras éticas. Porém, é possível contar uma história que já expresse de forma lúdica algum dos preceitos, porque, de acordo com Massola (2008), a prática dos *Yamas* e *Niyamas* é feita aos poucos, exercitando um de cada vez, já que a realização sincera de um leva conseqüentemente a prática de outro.

Nas crianças, é mais fácil observar o impacto da ficção, elas se apegam a alguma história e usam-na para elaborar seus dramas íntimos, para dar colorido e imagens ao que estão vivendo. Elas a usam como era usado o mito em sociedades antigas, entram na trama oferecida e tentam encaixar suas questões nos esquemas interpretativos previamente disponibilizados (CORSO; CORSO, 2006, p. 29).

Dessa maneira, por meio das histórias a criança não será obrigada a realizar alguma regra ou moral fixa e imposta, pois, dado o ensinamento destas atrelado às resoluções das narrativas, por consequência, a criança se colocará na história e, consoante Corso e Corso (2006), conseguirá elaborar internamente em seu mapa imaginário o que apreendeu da narrativa. Em outras palavras, a criança poderá acompanhar os personagens em suas jornadas e aprender junto a eles novas soluções para os distintos desafios. Bem como, aprender os dez *Yamas* e *Niyamas* se estes estiverem expressos nos relatos.

Além de todos os benefícios do yoga, as histórias tornam possível trabalhar também com as questões simbólicas que envolvem os medos e emoções das crianças. Os personagens são seres carismáticos que também estão aprendendo a se relacionar consigo e com o mundo. Com suas aventuras, ajudam meninos e meninas a projetarem seus sentimentos e se fortalecerem emocionalmente (YOGA [...], c2021).

Contudo, a escolha da história não deve ser feita apenas visando uma moral única, posto que o processo de apreensão e interpretação é individual. Neste sentido, o professor/contador poderá até realizar uma conversa com as crianças após a história, mas com o intuito de trocar opiniões e assimilações sobre a narrativa e não com a finalidade de impor uma interpretação de moral final da história, porquanto seria tal qual impor os conceitos éticos.

Em função disso, é importante ressaltar que, embora o autor da narrativa e o contador estabeleçam parâmetros dos preceitos que querem trabalhar com a história, cada criança também agregará para ela imagens e preceitos individuais. Logo, os *Yamas* e *Niyamas* elaborados pela história, na visão do professor/contador, podem se ampliar em significações e até serem identificados outros preceitos pela escuta dos ouvintes.

Diante disso, segundo Corso e Corso (2006), é essencial que a escolha da história tenha escopo nos princípios que o contador segue, assim dizendo, que não sejam apenas uma forma pedagógica de tentar ensinar as crianças, pois se este for o caso elas não irão se interessar e a contação não será uma experiência de vivência para ela, mas possivelmente apenas falas moralizantes.

Muitas vezes, certos adultos querem dar aula até no recreio, e isso as crianças sentem quando lhes oferecem histórias marcadamente educativas, repletas de bons princípios morais, mesmo que sejam pautadas por ideais modernos, como a tolerância e o respeito à natureza. Se esses princípios fizerem parte da vida do autor, provavelmente encontrarão eco em suas histórias e, por essa via, serão construídas as personagens boas e éticas com os quais elas gostam de se identificar, mas se farejarem um Cavalão de Tróia repleto de pedagogia, não terão dúvidas em incendiar o engodo (CORSO; CORSO, 2006, p.304).

Logo, é fundamental que o contador tenha um vínculo de afeto com a narrativa escolhida e com os aprendizados dela, porque é por meio do afeto entre narrador e a história que o conto deixa de ser apenas uma forma de transmissão de conteúdos e se torna uma experiência de escuta compartilhada (BUSATTO, 2012). Na qual, a criança pode intercambiar com a história seus imaginários e saberes, então, aprendendo princípios como a não violência por meio das ações em seu imaginário que vive junto à narração e não apenas por uma fala como: “Não devemos ser violentos!”.

Daí a importância, colocada por Machado (2004), do contador ter um amplo repertório de histórias para escolher uma narrativa que sinta vontade de partilhar, e que ao mesmo tempo expresse os valores referentes aos *Yamas* e *Niyamas*, ou outros que o narrador objetive compartilhar.

A exemplo, a montagem das aulas do laboratório prático partiu justamente da pergunta: O que contar? Para o primeiro encontro, a resposta foi a criação de uma história que trouxesse noções sobre o Yoga. Por isso, foi criado por mim, a professora/contadora, o conto de um jovem que desejando aprender novos saberes partiu em busca de respostas no mundo, e por meio do corpo e da concentração conseguiu desenvolver novos conhecimentos. Dessa maneira, como uma alusão a ideia do Hatha Yoga de buscar através do corpo e da concentração uma união dos opostos, o jovem volta ao próprio lar mais sábio. Sendo os *Yamas* e *Niyamas* abordados: *Tapas* (dedicação), *Ahimsa* (não-violência) e *Svadhyaya* (autoestudo).

Já no segundo encontro, a resposta para o que contar foi a narrativa “Insatisfação”, pois como já a conhecia, ao relê-la em minhas pesquisas senti afeto e importância em contá-la. É uma história de origem grega retirada do livro “O Homem que Contava Histórias”, na qual por meio da fala dos personagens, percebe-se que todos possuem certa insatisfação com aquilo que

são e vêm com inveja a característica do outro. Como exemplo, o vagalume que desejava ter o brilho fascinante das estrelas e não uma pequena luz, as estrelas que se achando muitas queriam ser únicas como a lua, esta por sua vez, achava seu brilho tão opaco e queria reluzir como o sol, porém em contradição o sol, cansado do fardo de ter que brilhar todo o dia, queria ser apenas como um vagalume.

Dessarte, foi trabalhado por meio da história “Insatisfação” os *Yamas*, *Asteya* (não cobiçar o que não é nosso) *Brahmacharya* (fazer aquilo que sabemos fazer bem feito, ser aquilo que se é), *Aparigraha* (ser livre da cobiça), e os *Niyamas*, *Santosha* (contentamento pelo que se é) e *Svadhyaya*: auto estudo.

Assim sendo, para que o professor/contador trabalhe com as crianças os preceitos éticos do Yoga, não é necessário que estes sejam expostos diretamente e exigidos, mas podem ser inseridos pouco a pouco por meio das narrativas. Dado que, o professor/contador poderá criar histórias, bem como procurar em seu acervo alguma que considere relativa a tais ensinamentos, para que então se preocupe em fazer de sua contação uma experiência de partilha com Yoga. Ou seja, se atenha tanto ao contar em si, como descrito no subcapítulo intitulado “O Narrador e seu Ofício”, quanto à prática dos *Angas*, e não em tentar fazer com que a criança aprenda a moral exata. Pois, é a prática e a escuta frequente de histórias, nas quais as crianças possam ser levadas pelo imaginário, que fará com que esses valores ganhem representações e importância no imaginário delas e porventura em suas ações.

5.2 Asanas, Relaxamento e Pranayamas - Posturas e Respiração

Seguindo a sequência dos *Angas*, após o início de uma conduta ética, trabalha-se o corpo e a respiração, ou seja, os *Asanas* e então os *Pranayamas*. Sendo o primeiro termo referente a posturas que conduzem à consciência corporal para uma condição estável e confortável, bem como proporcionam à criança formas de desenvolver estabilidade, equilíbrio, alongamento, consciência corporal e ampliação do repertório motor. Já o segundo termo, refere-se as práticas respiratórias que logram a consciência da respiração, o controle de seu fluxo e, conseqüentemente, fornecem oxigênio fresco, fortalecem os pulmões e equilibram a mente e as emoções.

Para a prática dos *Asanas* com criança, Massola (2008) destaca a importância de observar os *Yamas* e *Niyamas* na própria execução das posturas, pois o professor não deve estimular a competição entre os praticantes, o olhar para o outro, mas sim incentivar a consciência e o respeito aos respectivos corpos e limites individuais do momento. Dessa forma,

se fortalece o *Ahimsa* (não violência) consigo mesmo e *Satya* (verdade) a aceitação de seus limites de hoje, por isso, aos poucos as crianças irão aprimorar as posturas, sempre buscando o conforto e a estabilidade, visto que no Yoga a pessoa se desenvolve com a prática constante.

Além de garantir que a criança tenha um ambiente com respeito a individualidade de cada ser no caminho do Yoga, é fundamental que o professor se atente às possibilidades e os limites dos aprendizes no momento da proposição dos *Angas* e na execução dos mesmos, para evitar que os praticantes se machuquem. Dado que, porventura, a criança pode não ter ainda total consciência de seus limites, tal qual é essencial que o professor também considere as faixas etárias do grupo, para não propor posturas, ou outras técnicas, que o corpo da criança ainda não esteja pronto para fazer.

[...] As crianças têm uma flexibilidade muito maior que os adultos, principalmente em segmentos que se enrijecem muito após os períodos de crescimento e desenvolvimento, tais como a coluna vertebral e isto facilita a adoção de inúmeras posturas, contudo devem ser tomados cuidados para que não forcem as estruturas ainda frágeis e em desenvolvimento do aparelho locomotor (SILVA, 2009, p.183).

Portanto, o professor deve propor com responsabilidade os *Asanas*, bem como para a realização de uma boa sequência, de acordo com Massola (2008), deve inserir na aula posturas que trabalham todos os movimentos da coluna vertebral, sendo esses: equilíbrio, extensão, flexão, inclinação lateral, inversão, torção, relaxamento e meditação.

Dessa forma, tendo ciência das colocações acima, o professor pode utilizar as histórias para tornar a realização dos *Asanas* lúdica, dinâmica e divertida. Pois, assim como o professor decide os preceitos e técnicas que vai trabalhar em uma aula, o narrador, após decidir o que contar, deve “colorir” a história escolhendo artesanalmente as palavras que usará para significar cada imagem, o tom de voz ideal para cada personagem e parte da narrativa, a pulsação e o ritmo em que irá narrar, tal qual os gestos, as pausas e respirações que fará e se usará objetos, sons, luzes ou outros recursos externos.

Isto posto, o trabalho com os *Asanas* pode ser atrelado às escolhas dos gestos da Contação de Histórias, seja nas ações de um personagem ou na representação de um elemento da narrativa, em outros termos, o professor/contador, ao mesmo tempo em que narra, realiza os *Asanas* como gestos da contação e propõe às crianças que os realizem junto à história.

Por exemplo, na estruturação do primeiro encontro do laboratório prático, por se tratar de uma narrativa criada por mim, tive mais liberdade na escolha dos *Asanas*. Logo, se atentando ao trabalho com todos os movimentos da coluna vertebral e os cuidados nas proposições para um grupo iniciante no Yoga, eu selecionei *Asanas* e concomitantemente criei a narrativa, na

qual o personagem principal se deparava com seres da natureza e por meio da observação e da tentativa de trazer para o corpo determinado ser, através de posturas, adquiriu novos saberes.

Mas, em um certo dia, enquanto ele caminhava pela floresta, o forte guerreiro viu uma coisa colorida, perdida no chão e misturada na terra. Curioso e atraído por aquela cor magnífica, ele foi lentamente se abaixando, “dessa forma”: (Padahastana - Flexão da coluna) até tocar o solo[...]

[..] O primeiro animal que avistou foi uma borboleta e para aprender a ser delicado e livre como ela, tentou sair voando por aí na postura da borboleta (Bhadrasana). Depois de um tempo na postura, o guerreiro resistente e equilibrado, se tornou também livre e leve como uma borboleta e voou até chegar em um rio. Nesse rio encontrou sabe o que? (interação com as crianças) Um crocodilo (Makarasana - Relaxamento) e aprendeu o que com o crocodilo? ²⁰

Nestes dois trechos retirados da história do primeiro encontro é possível notar que o trabalho com os *Asanas* está expresso tanto nos elementos da narrativa, como a borboleta e o jacaré que o guerreiro tenta copiar, quanto nas ações do personagem, como no momento em que o guerreiro se abaixa para descobrir o que está no chão e o faz de uma forma corporal que é o *Asana Padahastana*.

Dessarte, a união dos *Asanas* às histórias, despertou o interesse das crianças, que acompanharam corporalmente a narrativa, realizando as ações (*Asanas*) propostas, e ao mesmo tempo se divertiram levadas pelo imaginário do conto. Com a finalidade de lograr conforto e estabilidade, características essenciais do *Asana*, foi possível utilizar as pausas da narração para propor uma maior permanência na postura, mas também aproveitar esses momentos para auxiliar os praticantes na realização dos *Asanas*, e perceber se está desconfortável para alguém e como poderia adaptar a postura para essa criança.

É relevante ressaltar, que muitos *Asanas* já recebem nomes relacionados a animais ou objetos, portanto, em consideração a cultura do Yoga é preferível sempre utilizá-los realizando as conexões que seus nomes já apresentam. Ou, se forem empregados novos nomes para as posturas, pode ser feito como em Castilho e Bomfim (2006), isto é, dar um novo nome ao *Asana*, sem deixar de trazer o original. A exemplo, no segundo encontro do laboratório foi realizada a postura da borboleta para representar um vaga-lume, por isso quando narrei afirmei que o vagalume voava tal qual a borboleta, e então, pedi que as crianças retomassem o *Asana* da borboleta agora como vagalumes.

Não sei o que é um arado.
Nunca vi tal criatura.
Assim, acho complicado
dar seu nome a esta postura.
Por isso, quando deitado,
com o corpo ao meio dobrado,

²⁰ Parte da narrativa criada para a Prática/Contação 1.

deixo pra lá o arado:
sou mais um livro fechado! (CASTILHO; BOMFIM. E, 2006, p. 56)

Seguindo a mesma linha de ação, é possível trabalhar também o relaxamento, tanto por intermédio das movimentações dos personagens, como no exemplo do *Asanas* do crocodilo que é uma postura de repouso, quanto nas pausas que são feitas durante o narrar. Entretanto, o relaxamento é passível de ser realizado do mesmo modo em outros momentos da prática, como após os *Pranayamas*, ou até mesmo após as práticas meditativas na postura do morto (*Shavasana*), seja com o recurso de uma outra narrativa específica para o relaxamento, ou pela finalização da história na qual foram realizadas as outras técnicas.

Como exemplo, no primeiro encontro do laboratório prático o relaxamento ocorreu atrelado a mesma história, pois no retorno do personagem à sua casa foram feitos os *Pranayamas*, depois a meditação e com a chegada dele o relaxamento. Na segunda aula, foi contada a história “Insatisfação”, mas os *Pranayamas* e a meditação foram feitos com o auxílio da história de um passarinho que voava para conhecer novos lugares e quando chegava em seu ninho podia relaxar.

Para além dos *Asanas* e do relaxamento, a execução dos *Pranayamas* pode se conectar à respiração do narrador, logo, o professor/contador, por meio de sua respiração enquanto narra pode conduzir um *Pranayama*. De outro modo, eles podem ser conectados também a respiração de algum personagem, de uma história guiada, ou podem ser realizados até mesmo com o auxílio dos objetos escolhidos para narrar a história. Por exemplo, nas aulas do laboratório prático desta pesquisa, foram feitos origamis de barquinho para representar o regresso do personagem à sua casa (Prática/Contação 1) e origamis de passarinhos para o voo do pássaro (Prática/Contação 2), que auxiliaram na prática dos *Pranayamas*. Para isso, as crianças se deitaram com os origamis na barriga, foram inspirando e expirando com consciência para movimentar o objeto da história, através das ondas do mar na primeira prática e pelos ares na segunda.

Assim, dentro do contexto da Contação de Histórias, enquanto se narra o professor/contador também poderá explorar a prática dos *Asanas*, relaxamento, *Pranayamas* e como será abordado no próximo capítulo, as práticas do processo meditativo: *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*.

5.3 Processos Meditativos: *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e o *Samadhi*

Estas quatro etapas [*Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e o *Samadhi*] são processos de aprofundamento e aperfeiçoamento da concentração e da percepção interna, desenvolvendo, desse modo, a meditação (MASSOLA, 2008, p.153).

Após aprender a cultivar em suas ações os *Yamas* e *Niyamas* e lograr um corpo-mente equilibrado e estável, por meio dos *Asanas*, relaxamentos e *Pranayamas*, o *Yogin* está pronto para a introspecção. Sendo esta, representada pelos *Angas Pratyahara*, abstração dos sentidos, *Dharana* concentração em um foco e *Dhyana*, a meditação.

Dessa maneira, no primeiro passo, *Pratyahara*, a criança diminuirá seus estímulos de assimilação do mundo pelos sentidos, isto é, se isolará dos acontecimentos externos apreendidos pelos órgãos do sentido, para que no segundo passo, *Dharana*, estabeleça um objeto de foco e fixe a mente neste, até a completa eliminação das distrações mentais, *Dhyana*. Logo, se o foco for escutar algum som a criança poderá fechar os olhos e ir se concentrando nele até criar uma integração única com este. Mas, se o praticante for guiado pela respiração, seu objeto de concentração será a percepção desta, e assim, a ordem dos *Angas* é a mesma, mudando apenas o foco da concentração.

Contudo, conforme exposto no subcapítulo, “Yoga com Crianças: Benefícios e Especificidades”, a introspecção plena da criança não deve ser forçada, pois é com a constância da prática e seu crescimento que ela conseguirá realizar a meditação por mais tempo e de maneira mais profunda e consciente. Por este motivo, *Pratyahara*, *Dharana* e *Dhyana*, quando realizados com crianças podem ser feitos através de uma brincadeira, um desafio ou da Contação de Histórias com imagens que explorem a ampliação da concentração. “Atividades de concentração podem ser desenvolvidas como desafios, tais como vender os olhos e solicitar que se descubra algo que requer atenção.” (SILVA, 2009, p.183).

Geralmente os pequenos estão prontos para se iniciarem na meditação quando conseguem acompanhar uma história, mas é importante que eles percebam que isso não é uma obrigação [...]

Devemos deixar claro que acompanhar uma história, um relaxamento etc., ainda não é meditação, mas sim instrumentos importantes que prepararão a criança. Meditar é entrar em contato, ir além da mente, perceber o que acontece quando a mente silencia e algo se expressa [...] (SOARES; MUNIZ, 2021).

Por conseguinte, as narrativas são um excelente recurso para auxiliar o processo meditativo com crianças, dado que, o próprio ato de escutar histórias, conforme Busatto (2012), já é um modo de se treinar a escuta atenta. Ou seja, acompanhar a narração de uma história também é treinar a capacidade de manter a atenção focada em um mesmo objeto, então, podendo se efetivar uma meditação guiada por uma história.

Todavia, além da contação em si como foco dos processos meditativos, da mesma forma que o narrador necessita escolher os objetos da história, o professor poderá utilizar esses como foco para a meditação. A exemplo, no primeiro encontro do laboratório prático, após o *Pranayama* (a percepção da movimentação do barquinho de papel na barriga conforme a respiração), as crianças foram convidadas a se aprofundar nesse movimento e velejar através do rio, passando com o barco por diversas paisagens até chegarem, juntamente ao guerreiro, em sua casa.

Desse modo, com o auxílio do objeto da história, as crianças emendaram o final do *Pranayama* ao processo de *Pratyahara*, fechando os olhos e a percepção do que estavam vivendo externamente, para acompanhar apenas a voz da professora/contadora, tendo como foco da meditação as imagens da viagem no barco que nasciam da narração.

A conexão entre as práticas meditativas e a Contação de Histórias, também pode ocorrer por meio do aprofundamento dos *Pranayamas*, ou pelas sonoridades da narrativa. Sendo que, no caso dos *Pranayamas*, a focalização seria no trabalho com a respiração proposta pelo professor/contador ou até na compenetração da respiração de algum personagem. Já a focalização sonora, pode acontecer pelo canto de algum personagem, fala, ou ainda por um determinado elemento sonoro da história. Por exemplo, se em um momento da narrativa foi usado um chocalho para representar o barulho de uma cascavel, esse som poderá ser o objeto da meditação, uma vez que a criança já tem conhecimento dele, bem como uma identificação em seu imaginário.

Assim, a Contação de Histórias oferece ao professor múltiplos recursos que atraem, de maneira divertida e lúdica, a atenção da criança para o momento presente, portanto, auxiliam no processo da introspecção para a meditação e posteriormente até o *Samadhi*. Referindo-se a este último *Anga* como objetivo final do Yoga, que não será abordado na conexão com a Contação de Histórias e nem no laboratório prático da pesquisa, por não se tratar especificamente de técnicas, mas sim da transcendência, transconsciência, lograda pela prática constante e dedicada do Yoga.

6 LABORATÓRIO PRÁTICO: CONTEXTO

O laboratório prático da pesquisa, como exposto nos procedimentos metodológicos, foi desenvolvido em dois dias de encontro com a elaboração de duas práticas/contações (Prática/Contação 1 e Prática/Contação 2). As quais foram realizadas com crianças entre os seis, sete ou oito anos, de uma sala do primeiro e uma do segundo ano do ensino fundamental da Escola Municipal de Ensino Fundamental Prof. Dr. Valter Paulino Estevam.

Por essa razão, como exposto em Martins e Cunha (2011), seria após os sete anos a idade na qual já é possível estabelecer uma prática mais vigorosa de *Asanas*, e de acordo com Matos e Sorsy (2009), se utilizados os contos de fadas, esses já devem ter um enredo mais elaborado e contendo aspectos mágicos, metamorfoses e/ou personagens fascinantes.

Então, no dia 23 de outubro de 2021 ocorreu um encontro de Yoga com Contação, a Prática/Contação 1, para quinze crianças das salas envolvidas no laboratório prático (o primeiro ano A e o segundo ano B da escola da Escola Municipal de Ensino Fundamental Prof. Dr. Valter Paulino Estevam). Enquanto, no dia 29 de outubro de 2021, foi realizada uma aula, a Prática/Contação 2, para treze crianças que participaram do primeiro encontro, dado que duas crianças faltaram no dia 29.

Sendo assim, para a criação das Contações de Histórias e a escolha das práticas de Hatha Yoga foi considerado, além da faixa etária, o fato de as crianças estarem em contato inicial com a prática de Yoga. Portanto, as práticas/contações foram elaboradas com cuidado para que as crianças conseguissem realizar as técnicas sem se machucar, bem como com a intenção principal de apresentar aos praticantes o Yoga por intermédio das histórias e das técnicas com caráter mais introdutório. Isto é, apresentar as características essenciais do Yoga, sem ser necessário uma explanação teórica dele, mas sim apresentá-lo através da própria realização deste e do lúdico das narrativas.

6.1 Laboratório Prático: Construções e Realização - Prática/Contação 1

Para a elaboração da Prática/Contação número 1 do laboratório prático, foram seguidas as colocações feitas no subcapítulo “O Narrador e seu Ofício”. Por isso, eu, a pesquisadora e professora/contadora, parti da pergunta: O que contar?

Sabendo que era preciso que sentisse afeto e vontade de contar a história, e que tivesse uma intenção para a contação, optei por criar uma história. A qual, como exposto anteriormente,

trouxesse certas conexões e alusões ao trajeto do aprendizado no caminho do Yoga, portanto, com a finalidade de apresentá-lo de maneira lúdica às crianças, mas também de trabalhar suas técnicas.

Tendo criado a ideia central da história com um personagem fascinante para as crianças acompanharem a jornada, devido ao interesse dessa faixa etária em personagens assim (MATOS; SORSY, 2009), iniciei o estudo da narrativa. Neste estudo, estabeleci as conexões entre o Yoga com crianças e a Contação da História criada ao decidir narrar a história com o meu corpo junto às crianças, bem como, ao escolher as palavras e imagens que desejava ressaltar, dando relevância para os trechos atrelados aos *Yamas e Niyamas* abordados na narrativa.

Tal qual, decidi quais gestos iria fazer com os praticantes, isto é, quais e em que momentos poderia melhor encaixar os gestos necessários à movimentação de um contador, que ao mesmo tempo, consoante Massola (2008), seriam os *Asanas* necessários à uma prática de Yoga com crianças, de equilíbrio, extensão, flexão, torção, inversão, inclinação lateral e relaxamento com a coluna vertebral. Então, escolhi o barquinho de papel como objeto da narrativa que auxiliaria a execução dos *Pranayamas* e a criação de imagens de focalização do processo meditativo, *Pratyahara, Dharana* e *Dhyana*, até o relaxamento que é representado pelo término da jornada do personagem.

Após definir o que contar, como contar e quais técnicas utilizar, tanto relacionadas a contação como ao Yoga, eu estudei a apresentação. Em outras palavras, ensaiei a prática/contação e selecionei o chocalho como a palavra/ “som mágico”, de transição entre o mundo e o imaginário, uma vez que é minha marca de início e finalização de histórias como contadora, sendo que ao final da prática, junto ao chocalho, utilizei também a saudação *Namastê*. Por fim, projetei como seria o local da prática/apresentação, que consoante Castilho e Bomfim (2006), deve ser arejado, amplo, com uma superfície de apoio macia e uma iluminação nem tão intensa e nem tão escura.

Dessa maneira, a seguir está a história da Prática/Contação 1, com as marcações entre parênteses das técnicas de Yoga utilizadas na parte da história em que se encaixaram e do mesmo modo as intenções ou outras ações de orientação.

“Som do Chocalho...

Há centenas de anos atrás, não.... Há milhares de anos atrás, existiu um grande e forte guerreiro que vivia em um reino tão distante do nosso, chamado hoje em dia de Índia. Esse guerreiro era sempre muito forte e corajoso, estava acostumado a grandes batalhas e para

todas elas, ele se preparava assim: (postura do guerreiro de um lado - Virabhadrasana II - Asana de força)

Não lhe faltava coragem, nem força e muito menos dedicação. Ele passou anos treinando todos os dias a sua postura de combate: (postura do guerreiro de o outro lado - Virabhadrasana II - Asana de força), pois sempre soube que era necessário compromisso e disciplina em suas ações. (dedicação – Niyama: Tapas).

Mas, em um certo dia, enquanto ele caminhava pela floresta, o forte guerreiro viu algo colorido, perdido no chão e misturado na terra. Curioso e atraído por aquela cor magnífica, ele foi lentamente se abaixando, ‘dessa forma’: (Padahasthasana - Asana de flexão da coluna) até tocar o solo. Ele cavou e cavou a terra, para encontrar por fim uma... semente! E aos poucos o guerreiro foi se encolhendo e se encolhendo, até ele próprio ficar do tamanho daquela semente. (Postura da criança - Balasana - Asana de flexão e relaxamento da coluna). Lá estando, na postura da criança, acreditem, o guerreiro se sentiu como uma semente. Como é uma semente? (espaço para que a criança elabore)

Quando ele já estava quase que uma semente completa, o nosso guerreiro escutou um barulho estranho. Levantou o tronco (postura do diamante - Vajrasana - Asana de meditação), olhou para um lado e depois para o outro (movimento de torção da coluna) e percebeu que da sementinha tinha brotado uma enorme palmeira.

Admirado, ele levantou e começou a se esticar todo para conseguir ver a palmeira, mas não conseguiu. Ele teve uma ideia então: ‘Vou crescer assim como a semente!’. Deu dois passos para trás, uniu as suas mãos lá no alto e inclinou as costas para trás... ‘AAA, aí estão as lindas folhas da palmeira’ (Hastotanasana - Asana de extensão da coluna). Agora que estava mais alto, voltou a sua coluna para o lugar e a inclinou para um lado e depois para o outro lado para poder ver todas as magníficas folhas da palmeira. (Postura da roda - Chakrasana - Asana de Inclinação lateral da coluna).

Só que de repente ele começou a se sentir triste, porque ele já era um forte guerreiro e depois de ser semente tornou-se também resistente e até aprendeu a crescer com o corpo. No entanto, olhando aquela linda árvore, que além de forte e resistente ainda tinha tamanho equilíbrio, ele pensou: ‘Poxa, eu queria tanto aprender a ser maleável como aqueles galhos, mas sem perder o equilíbrio’ (auto estudo - Niyama Svadhyaya).

Depois de pensar um bocadinho, o guerreiro teve a brilhante ideia de tentar ser palmeira! (postura da palmeira - Talasana - Asana de equilíbrio com a coluna). E conforme o tempo passava e ele permanecia na postura da palmeira, não é que o guerreiro forte e corajoso, foi aprendendo a ser também equilibrado, estável. Mas, sempre crescendo a sua

sabedoria para o alto, se equilibrando e respeitando a si, pois entendeu que nem só pelo uso da força poderia resolver os seus problemas. (não violência – Yama: Ahimsa)

Dessa forma, ele descobriu o quanto poderia e queria aprender com a natureza que encontrava e assim, continuou seu caminho em busca de mais aprendizados. O primeiro animal que avistou foi uma borboleta e para aprender a ser delicado e livre como ela, tentou sair voando por aí com a postura da borboleta (Bhadrasana - Asana meditativo).

Depois de um tempo na postura, o guerreiro resistente e equilibrado, se tornou também livre e leve como uma borboleta, e voou até chegar em um rio. Nesse rio encontrou sabe o que? (interação com as crianças) Um crocodilo, (Makarasana - Asana de relaxamento da coluna) e aprendeu o que com o crocodilo?

Assim, deitado aprendendo a ser crocodilo, o nosso guerreiro ficou e adormeceu, até que uma buzina o acordou. Ele abriu os olhos e avistou, vindo do horizonte, um mastro de navio com sua vela, (postura da vela – Sarvangasana - Asana de inversão da coluna), e pensou: ‘Ah... que lindo barco! Como seria bom navegar de volta até a minha casa, agora que já aprendi tanto’, então começou a observar aquele barco e observar... (Pranayama + Meditação).

(Pranayama - com as crianças deitadas em decúbito dorsal os barquinhos de papel são colocados em cima da barriga de cada uma, para que percebam, na movimentação do objeto, a própria movimentação do inspirar e expirar) Conforme a respiração do guerreiro o barco subia e descia subia e descia... rio abaixo e rio acima, como está cada rio?

E depois de um certo tempo, o nosso guerreiro começou a reconhecer a paisagem, não estava mais na floresta onde tinha encontrado todos aqueles animais e saberes, mas sim, perto de sua cidade. O barco passava pelo meio da cidade onde o guerreiro podia ver todas as casas com telhados de telhas, qual era a cor desses telhados? Ele conseguiu ver as pessoas em seus trabalhos, conseguiu ver crianças brincando... do que elas estavam brincando? E por fim chegou em frente à sua casa, como é essa casa? Tendo chegado, ele desceu do barco, mas agora muito diferente, porque ele aprendeu tanto com a natureza, vocês lembram dos aprendizados? (revisão das posturas). Porém, nessa viagem de volta o guerreiro também percebeu que todo aquele conhecimento da natureza já estava dentro dele, ele só precisava se concentrar e praticar.

E assim, como esse forte guerreiro, que agora era sábio, muitas outras pessoas foram para as florestas viver e aprender coisas novas com a natureza, e gratas por isso ao fim de cada jornada faziam assim: Namastê! (mãos unidas no peito, gratidão). Chocalho....”

Figura 3: Fotografia Asanas P.1



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 4: Fotografia Asanas P.1.1



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Destaca-se dessa Contação o trabalho com, os valores do *Yama* de não violência (*Ahimsa*), os *Niyamas* dedicação (*Tapas*) e auto estudo (*Svadhyaya*), e a realização dos Asanas: *Virabhadrasana I* (*Asana* de força); *Padahasthasana* (*Asana* de flexão da coluna); *Balasana* (*Asana* de flexão e relaxamento da coluna); *Vajrasana* (*Asana* de meditação); *Hastotanasana* (*Asana* de extensão da coluna); *Chakrasana* (*Asana* de Inclinação lateral da coluna); *Talasana* (*Asana* de equilíbrio com a coluna); *Bhadrasana* (*Asana* meditativo); *Makarasana* (*Asana* de relaxamento da coluna); *Sarvangasana* (*Asana* de inversão da coluna) e o movimento de torção da coluna por meio da ação do personagem. Bem como, destaca-se a técnica de *Pranayama*, com a percepção do processo respiratório por meio do objeto da história e de *Pratyahara*, *Dharana* e *Dhyana* através das imagens que surgem no regresso do guerreiro para seu lar.

Desse modo, esta prática/contação, nomeada como Prática/Contação 1, foi realizada no primeiro encontro com o grupo composto por quinze crianças, entre seis e oito anos, pertencentes à uma sala do primeiro ano e uma do segundo ano do Ensino Fundamental, e que ainda não haviam tido um contato prático com o Yoga. Entretanto, como elas já sabiam que iriam participar de uma aula de Yoga, estavam ansiosas quando chegaram ao espaço arejado, sem luz intensa e preparado com colchonetes no chão.

Por ser a primeira interação com as crianças, tal qual para aquecer os corpos ansiosos, a prática foi iniciada com um aquecimento no qual cada criança dizia seu nome e realizava uma rodada de “Seu Mestre Mandou” com as partes do corpo. Ou seja, cada vez o mestre mandava mexer uma parte diferente, dessa maneira, pude me apresentar, conhecer o nome dos participantes e ainda perceber a movimentação corporal das crianças.

Na sequência, pedi que cada criança tirasse seus sapatos e fosse para um dos colchonetes, balancei o chocalho e comecei a Contação da História. As crianças não fizeram perguntas, apenas “embarcaram” na história e, me observando, começaram a realizar os gestos/posturas junto a mim, sem que fosse necessárias explicações das posturas ou exigida alguma ação. Ou seja, uma vez que a Contação de História despertou o interesse das crianças, elas passaram a observar e escutar atentamente o que lhes era apresentado, tal qual a praticar as técnicas comigo, que durante as pausas narrativas auxiliei as crianças nas execuções.

Desse modo, por intermédio da Contação os pequenos praticantes entraram em contato com os três preceitos éticos destacados, um *Yama* e dois *Niyamas*, sem que fosse preciso alguma moral da história, apenas o próprio contar. Realizaram os *Asanas*, conectados às ações do guerreiro, exercitando a estabilidade e consciência corporal, e recorrendo ao barquinho, objeto da história, realizaram os *Pranayamas* para a percepção dos movimentos respiratórios e os *Angas* referentes aos processos meditativos.

Figura 5: Fotografia *Balasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 6: Fotografia *Vajrasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 7: Fotografia *Chakrasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 8: Fotografia *Talasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 9: Fotografia *Bhadrasana P.1*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 10: Fotografia *Makarasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 11: Fotografia *Pranayama do barco*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 12 : Fotografia *Pratyahara, Dharana, Dhyana P.1*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 13: Fotografia Roda de Desenhos



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Portanto, é possível perceber tanto pela análise do ocorrido no dia, quanto pelos registros em fotos, que o grupo conseguiu realizar de forma lúdica e divertida as técnicas, destacadas no texto da história, de *Asanas, Pranayamas*, relaxamento, *Pratyahara, Dharana* e *Dhyana*, sem descaracterizá-las de uma prática de Yoga com crianças na qual as técnicas são ensinadas e realizadas da maneira correta, porém sem rígidas exigências.

Mas também, recorrendo aos registros em desenhos, feitos pelas crianças após a prática, acerca do momento preferido da aula, também é possível ser constatado que os elementos presentes na Contação de Histórias, expostos no capítulo 4 e nos subcapítulos 4.1 e 4.2, como as imagens, os gestos, as pausas, a respiração do contador, os sons, entre outros, ao mesmo tempo em que proporcionaram a realização dos *Angas* do Yoga, também permitiram que essas técnicas ganhassem espaço no repertório da criança.

Como exemplo, os desenhos de duas crianças que ilustraram o animal/personagem da história ao lado delas realizando o gesto, *Asana*, ligado ao respectivo personagem:

Figura 14: Desenho da Borboleta - *Bhadrasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 15: Desenho da Palmeira - *Talasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

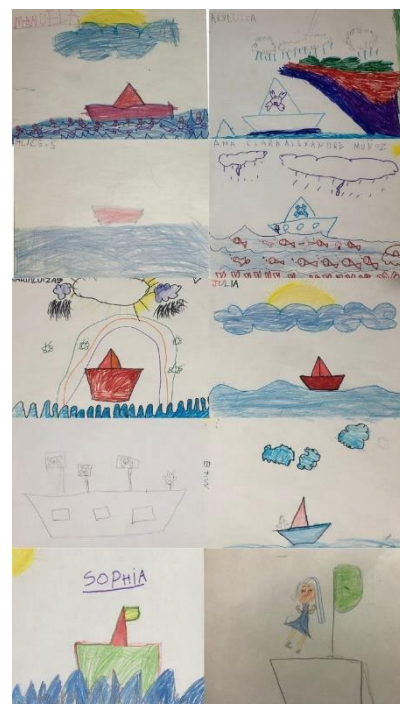
Além da interiorização das técnicas do Yoga no imaginário das crianças, os desenhos também mostram que os elementos da Contação podem ser um recurso valioso para o processo de meditação. Pois, se de acordo com Swami Yogabhakti Saraswati (2020), pode ser um erro forçar a introspecção plena da criança, contudo o que ocorreu na experiência desse encontro demonstrou que, se tal processo estiver conectado a uma história ou algum elemento dela, como no caso do barquinho de papel, é plausível que as crianças não se sintam forçadas, mas sim que seja uma experiência divertida. Pois, dos quinze desenhos coletados, referentes ao momento/técnica preferida das crianças, doze desenhos são de barquinhos distintos navegando em diferentes lugares.

Figura 16: Desenhos dos Barcos 1 - *Pranayama*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 17: Desenhos dos Barcos 2 - *Pranayama*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Isto posto, é perceptível que as crianças conseguiram focar na visualização imaginária do trajeto do barco, pois, devido os suspiros de surpresa e falas como, “Que legal!”, feitas por elas quando avistaram o objeto de papel, é possível afirmar que se encantaram com ele, criando então, uma identificação com esse objeto lúdico que auxiliou o processo de focalização.

Sendo assim, é essencial que o professor não conte mecanicamente a narrativa, mas sim que a trabalhe como uma arte e escolha com consciência cada detalhe da sua narração. Dado que, um simples objeto em uma Contação pode ser aquilo que encanta e conquista o ouvinte, bem como aquilo que o afaste. Assim, é dever do professor criar artesanalmente sua contação e selecionar as práticas de Yoga para o grupo que estiver participando da prática/contação.

6.2 Laboratório Prático: Construções e Realização - Prática/Contação 2

Para a prática/contação do segundo encontro com o grupo de crianças que participou da prática/contação 1, foi escolhida uma história já existente, visando investigar as possibilidades de adaptação entre as técnicas de Yoga a uma narrativa pronta. Para tal, procurei em meu repertório de narrativas e em livros, sites e outros materiais, visto que conforme Machado (2004) é essencial que um narrador sempre pesquise e amplie seu repertório.

Nestas buscas, reencontrei uma história que me foi contada a muito tempo, dessa forma, sentindo desejo de a recontar e passar adiante os ensinamentos e afetos dessa narrativa, tal qual com a finalidade de realizar conexões com as técnicas de Yoga, eu selecionei o como contar, com minha voz e corpo. Mas também, ao estudar a narrativa decidi as palavras, gestos, pausas, imagens, tom de voz, ritmo, entre outros componentes da Contação de Histórias para auxiliar a realização das técnicas de *Yamas* e *Niyamas*, *Asanas*, *Pranayamas*, relaxamento, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana*.

Desse modo, para as conexões entre as técnicas supracitadas e a Contação da História escolhida foram necessárias modificações na narrativa. Por exemplo, na história original o vagalume não parava em uma árvore para olhar o céu, ele apenas olhava, porém com essa pausa na árvore que adicionei pude trabalhar mais um *Asana*, a postura de equilíbrio da árvore (*Vrikshasana*), sem que essa adição interferisse no enredo essencial da narrativa escolhida.

Portanto, adaptações em histórias prontas são possíveis e muitas vezes necessárias para ensinar Yoga por meio das Histórias. Todavia, o professor/contador deve realizar suas modificações sem que essas descaracterizem a narrativa. Ou seja, conforme exposto no capítulo “A Arte de Contar Histórias”, o narrador em sua contação pode acrescentar ou retirar coisas da

narrativa, desde que mantenha os elementos primordiais da história, em outras palavras, os elementos que fazem de uma narrativa aquela narrativa. Isto posto, para exemplificar as adaptações que realizei serão expostas a seguir a história na íntegra, como escrita no livro, e na sequência a versão que foi elaborada para a prática/contação:

“Um vaga-lume, fazendo piscar sua luzinha ao anoitecer, olhou para o céu e suspirou:

- Ah, que mísera criatura sou, com essa luzinha acende-apaga! Quem dera eu tivesse o brilho faiscante das estrelas!

Mas lá no céu, comentavam as estrelas:

- Que majestosa é a Lua! Brilha soberana e única, enquanto nós, pequeninas e infinitas, de tantas que somos, nos confundimos, e qualquer fiapo de nuvem apaga o nosso brilho. Como seria bom ser a Lua!

Sozinha no seu posto, entretanto, a Lua se lamentava:

- Que injusta a mãe natureza! Deu a mim esta luz pálida e mortiça e ao sol todo o brilho esplendor! Eu é que merecia ter nascido sol.

Entrementes, chega a aurora, rompendo as brumas e trazendo o Sol, que suspirou:

- Aí, que dura tarefa a minha! Ter que brilhar o dia inteiro, todos os dias, ser fonte de luz e vida para todas as criaturas! E não posso falhar! Quanto me pesa este fardo! Ah, natureza injusta!! Porque não fui nascer um simples vagalume.” (PAMPLONA, 2015, p.42,43).

Contação recriada para a Prática/Contação 2:

“Chocalho...

O dia todo, todos os dias, o sol aparece com a sua dança para aquecer a todos. Vocês conhecem a dança que o sol faz todos os dias? É assim! Vamos fazer: (Saudação ao Sol - Surya Namaskar - sequência dos Asanas: Pranamasana: Asana de sustentação com a coluna vertebral; Hastotanasana: Asana de extensão da coluna; Padahasthasana: Asana de flexão da coluna; Ashwa Sanchalanasana: Asana de extensão; Adho Mukha Svanasana: Asana de flexão; Ashtanga Namaskara: Asana de força e equilíbrio; Bhujangasana: Asana de extensão da coluna.) Mas depois de brilhar o dia todo, o sol cansado vai se embora com sua dança

interminável (repetição do Surya Namaskar). Assim, o sol vai indo, a noite vem vindo e em uma dessas noites...

Um vaga-lume que voava tal qual uma borboleta (postura da borboleta - Bhadrasana - Asana meditativo), fazendo piscar sua luzinha ao anoitecer, voou até uma árvore imensa (postura da árvore - Vrikshasana - Asana de equilíbrio) sentou-se no galho mais alto, olhou para o céu (de um lado e de outro - torção da coluna) e suspirou:

- Ah, que mísera criatura sou, com essa luzinha acende-apaga! Quem dera eu tivesse o brilho faiscante das estrelas (relaxamento).

Mas lá no céu, brilhavam as estrelas, espalhando seus feixes de luzes para todos os lados, até para cima seus raios iam, como um arado (meio arado - Ardha Halasana - Asana de inversão com a coluna), mas sabe o que comentavam as estrelas?

- Que majestosa é a lua! Brilha soberana e única, enquanto nós, pequeninas e infinitas, de tantas que somos, nós confundimos, e qualquer fiapo de nuvem apaga o nosso brilho. Como seria bom ser a Lua!

Sozinha no seu posto, a Lua, tal qual na postura da roda, se inclinava para um lado e se inclinava para o outro (inclinação lateral - Chakrasana), entretanto, a Lua também se lamentava:

- Que injusta a mãe natureza! Deu a mim esta luz pálida e mortiça e ao sol todo o brilho esplendor! eu é que merecia ter nascido sol.

Entrementes, chega a aurora, rompendo as brumas e trazendo o Sol, que suspirou: com sua dança (mais um ciclo de saudação ao sol - Surya Namaskar):

- Aí, que dura tarefa a minha ter que brilhar o dia inteiro, todos os dias, ser fonte de luz e vida para todas as criaturas! E não posso falhar! Quanto me pesa este fardo! Ah, natureza injusta!! Porque não fui nascer um simples vagalume. (Yamas - Ahimsa, não violência tanto com os outros quanto consigo; Asteya, não cobiçar o que não é nosso; Brahmacharya, fazer aquilo que sabemos fazer bem feito, ser aquilo que se é; Aparigraha, ser livre da cobiça.) (Niyamas - Santosha, contentamento pelo que se é; Svadhyaya, auto estudo.)

Chocalho... ”

Figura 18: Fotografia Asanas P.2



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura :19 Fotografia Asanas P.2.1



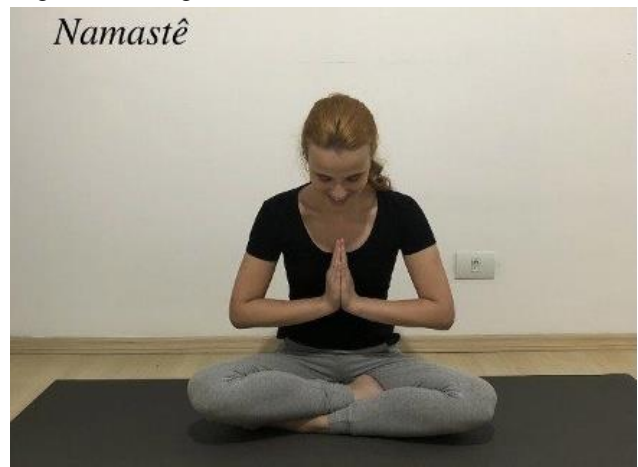
Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 20 : Fotografia Asanas P.2.2



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 21: Fotografia Namastê



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Dessarte, escolhido o que narrar, o como contar, quais elementos, imagens, sons, gestos, palavras utilizar e tendo relacionando tais elementos à prática do Yoga, eu ensaiei a contação e no dia da aula/apresentação organizei o novo local, pois como o espaço utilizado no primeiro encontro não estava disponível, escolhi a sala de judô como novo espaço. Dado que, nesta o chão já era feito de tatame, permitindo maior estabilidade na feitura das técnicas de Yoga do que os colchonetes do primeiro encontro, que deslizavam com facilidade no chão liso da escola. Além disso, o novo local era iluminado, mas não intensamente, não possuía muitos objetos de distração e era bem arejado sem que fosse frio, atendendo aos requisitos colocados em Castilho e Bomfim (2006).

Então, a Prática/Contação 2 com as crianças foi iniciada por um aquecimento corporal lúdico com a utilização de dados²¹. Um dado continha desenhos de seis partes do corpo e o outro, seis desenhos de tipos de movimentos, dessa forma, eles determinavam qual era a parte do corpo que deveria ser mexida e com qual movimento.

Após, essa brincadeira/aquecimento, o chocalho foi balançado e a prática/contação começou. Por conseguinte, como destacado no texto adaptado da história “Insatisfação”, foram trabalhados os quatro *Yamas* (*Ahimsa, Asteya, Brahmacharya, Aparigraha*) e os dois *Niyamas* (*Santosha, Svadhyaya*). Tal qual, por meio das ações ou representação de um personagem foi possível praticar com as crianças os *Asanas*: *Pranamasana, Hastotanasana, Padahastasana, Ashwa Sanchalanasana, Adho Mukha Svanasana, Ashtanga Namaskara, Bhujangasana, Vrikshasana, Bhadrasana, Ardha Halasana* e as movimentações de torção, inclinação lateral e relaxamento, logo, todos os movimentos com a coluna vertebral apresentados por Massola (2008) como essenciais no Yoga com crianças.

Figura 22: Fotografia *Pranamasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 23: Fotografia *Hastotanasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

²¹ Foram utilizados os modelos de dados, “Estruturas básicas do corpo” e “Ações que impulsionam o movimento”, retirados do livro “Dança com crianças” (ANDRADE; GODOY, Anexos).

Figura 24: Fotografia *Padahastasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 25: Fotografia *Ashwa Sanchalanasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 26: Fotografia *Ashtanga Namaskara*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 27: Fotografia *Bujangasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 28: Fotografia *Bhadrasana 2*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 29: Fotografia *Vrikshasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 30: Fotografia *Ardha Halasana*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Na sequência dos *Asanas*, a história do vagalume não foi utilizada para os próximos *Angas* da prática, ao invés, aproveitei que todos os elementos da história contada estavam no céu e utilizei os passarinhos de origami, que como os barquinhos, fizeram os olhos das crianças brilharem. Coloquei um passarinho na barriga de cada criança deitada em decúbito dorsal, perguntei se eles lembravam do barquinho, como todos responderam que sim, pedi que elas fechassem olhos e acompanhassem com a respiração o bater de asas dos passarinhos como acompanharam a movimentação do navio. Ou seja, inspirar quando ele abrisse as asas e soltar quando ele fechasse, porém dessa vez foi proposto que as crianças acompanhassem esse movimento em três tempos para inspirar e três tempos para expirar. No auxílio da contagem usei o chocalho e, desse modo, foi realizado a parte dos *Pranayamas*:

Figura 31: Fotografia *Pranayama do passarinho*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Devido ao aprofundamento, da percepção acerca da respiração e da focalização no bater das asas, comecei a narrar uma outra história referente ao voo do passarinho. Nesse voo, o passarinho batia as asas, sentia o ar, fazia pausas em um lago, em uma rocha, ou em qualquer outro lugar que as crianças apontassem em suas imaginações e, com a intensificação da focalização no voo do passarinho, as crianças praticaram os *Angas Pratyahara, Dharana e Dhyana*.

Figura 32: Fotografia *Pratyahara, Dharana, Dhyana 2*



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Para simbolizar o fim da prática de Yoga, balancei o chocalho e junta às crianças uni as mãos em frente ao peito para a entoação da palavra *Namastê*. Essa saudação foi uma descoberta para as crianças, porque após saberem o significado saíram desde o primeiro encontro falando *Namastê* para as pessoas, e toda vez que me avistavam já me saudavam com um *Namastê!* Demonstrando que os encontros, mesmo que curtos e poucos, já produziram um conhecimento acerca do Yoga por parte dessas crianças.

Com a finalização do segundo encontro, bem como por meio dos registros fotográficos expostos acima e os desenhos feitos pelas crianças após essa prática, torna-se possível perceber que elas conseguiram realizar as técnicas da aula criada pela professora, sem que fosse necessária qualquer imposição, ou explicação rigorosa sobre os benefícios de tais técnicas ou sobre como fazê-las. Mas sim, os ensinamentos do Yoga foram passados de forma divertida e lúdica, por intermédio do canal de comunicação que a Contação de História estabelece entre narrador e ouvinte.

E, se pelas fotos é possível perceber que as crianças conseguiram realizar as técnicas de Yoga propostas, já por meio dos desenhos percebe-se que estas “ressoaram” também no imaginário das crianças. Visto que, novamente os pequenos praticantes se desenharam fazendo *Asanas* (desenhos A, B, C, E, G, J, L, M), e desenharam personagens e elementos da história, como o sol (desenhos B,F,L, M) e a árvore (desenhos J, M), tal qual o processo meditativo (desenhos D, F, I, K), e até mesmo componentes do Yoga que não foram trabalhados diretamente, mas que as crianças observaram e expressaram em seus desenhos, como a questão de ter algum tapete ou proteção para o chão durante a prática de Yoga (desenhos B, C, D, E).

Figura 33: Desenho A



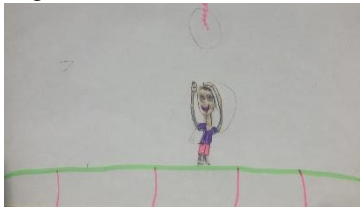
Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 34: Desenho B



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 35: Desenho C



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 36: Desenho D



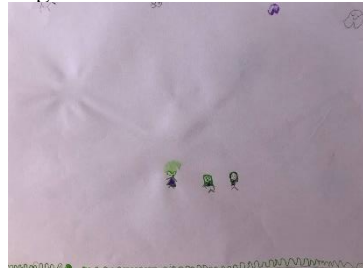
Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 37: Desenho E



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 38: Desenho F



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 39: Desenho G



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 40: Desenho H



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 41: Desenho I



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 42: Desenho J



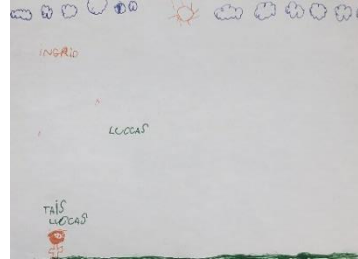
Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 43: Desenho K



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 44: Desenho L



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Figura 45: Desenho M



Fonte: Arquivo pessoal, 2021.

Assim, evidencia-se que a Contação de Histórias se efetivou como um espaço lúdico, pois as crianças se divertiram e “embarcaram” na experiência da narração, vivendo então, a contação como a experiência compartilhada de encontro e escuta, no qual se intercambiam

objetividades e subjetividades. Sendo que, por meio do caráter pedagógico que toda ação de narrar tem em si, sua função utilitária conforme Benjamin (1994), esta experiência compartilhada de escuta também se efetivou como um suporte à explicação e realização de todos os *Angas* investigados, ou seja, um recurso importante para o ensino e aprendizado do Yoga por parte das crianças, sem que tal aprendiza fosse uma obrigação, mas sim uma diversão.

O Yoga é uma atividade com potencial para desenvolver habilidades, valores e benefícios importantes para seres humanos em formação, mas devemos lembrar que o ideal é a criança optar pelo Yoga e não se deve fazer dele mais uma obrigação dentre as tantas que se costuma impor às crianças contemporâneas (SILVA, 2009, p. 184).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para a elaboração do laboratório prático da pesquisa foram elaboradas algumas perguntas norteadoras para a investigação. A primeira delas foi: Quais são os espaços do Yoga dentro das narrativas e desta na prática de Yoga com crianças?

As possibilidades para essa questão, estudadas pela pesquisa, foram expostas no capítulo “5. Yoga Contado - Pontes Entre o Yoga com crianças e a Contação de História”, e nos subcapítulos “5.1. Yamas e Niyamas - Valores e Virtudes”, “5.2. *Asanas*, Relaxamento e *Pranayamas* - Posturas e Respiração” e “5.3. Processos Meditativos: *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* e o *Samadhi*”. Bem como, tais reflexões foram colocadas em prática nos capítulos referentes ao laboratório prático da pesquisa.

Dessa forma, foi possível concluir que todos os *Angas* analisados para o Yoga com crianças puderam ser abordados de maneira lúdica por meio da Contação de História, sem causar qualquer prejuízo aos ensinamentos. A exemplo, os *Angas Yamas* e *Niyamas*, ocuparam o espaço dos valores que qualquer narrativa já carrega em si e, tal qual os valores de uma história, não precisam de um momento da prática de Yoga no qual se ensina a moral da história. Uma vez que só por estarem presentes nas narrativas já são passíveis de serem apreendidos e interpretados pelas crianças.

Já com os *Asanas*, a principal conexão foi com os gestos, ações ou representações de personagens e elementos das narrativas. O relaxamento foi atrelado às ações de descanso, mas poderia estar em outros momentos da prática, como após a meditação. Os *Pranayamas* foram realizados pela percepção das movimentações dos objetos das narrativas, em sincronia, com a movimentação da barriga originada pelo processo respiratório, mas igualmente poderiam estar atrelados à respiração dos personagens, ou conectados às histórias por outros elementos. Do mesmo modo, os processos de *Pratyahara*, *Dharana* e *Dhyana* estiveram conectados às imagens das histórias guiadas pela narradora com o auxílio do objeto da história, porém outros elementos da narrativa também poderiam ser utilizados como foco da meditação.

Portanto, a pesquisa levantou algumas formas de lograr o ensino do Yoga com crianças por meio da Contação de Histórias, de forma a manter esta como um momento de partilha e não apenas uma ferramenta pedagógica. Entretanto, podem existir outras maneiras de conectar essas práticas a serem identificadas por pesquisas, bastando apenas que o professor/contador tenha criatividade e respeito pelas características essenciais da Contação de Histórias e do Yoga, isto

é, que não descaracterize as práticas do Yoga de suas funções e nem torne a Contação algo apenas subordinado ao ensino do Yoga.

O segundo tópico das perguntas norteadoras foi: A Contação de Histórias auxiliou no ensino e na realização do Yoga com as crianças, se sim, como? De acordo com a vivência do laboratório prático e os registros coletados nela, verifica-se que as crianças conseguiram realizar os *Angas* do Yoga, e para tal a Contação de História foi de fundamental importância. Porque, ela proporcionou um contexto lúdico convidativo à diversão dos pequenos praticantes, que deste modo, “embarcaram” na história e conseqüentemente praticaram Yoga. Porém, sem que ele fosse praticado a fim de lograr os benefícios que pode suscitar, e sim o contrário, as crianças praticaram porque acharam divertido e então obtiveram tais benefícios ao corpo-mente referentes ao Yoga. Logo, a história deu um sentido às práticas.

A exemplo, o *Vriksasana* é um *Asana* praticado principalmente para exercitar o equilíbrio corporal, mas com as crianças, apesar de elas estarem da mesma forma exercitando o equilíbrio, o sentido estava em realizar a postura a árvore para representar esse personagem na história.

Dessa maneira a criança sente-se estimulada por estar inserida nas suas atividades diárias de brincadeiras, e sem perceber, desenvolve e constrói seu conhecimento sobre o mundo. Em meio ao prazer, à maravilha e ao divertimento que as narrativas criam, vários tipos de aprendizagem acontecem. Ainda mais se estendendo para o universo do Yoga, que com um modo muito peculiar consegue abranger o respeito ao saber ouvir o outro, traçar diferentes caminhos para um mesmo objetivo é despertar interpretações inovadoras por se tratar de um tema incomum, sendo sua abordagem muito importante para esse conhecimento. (CASTRO, 2016, p.21,22)

Já o terceiro tópico de perguntas é: As crianças se entretiveram com a história e a prática, logo, a história despertou interesse delas? Elas conseguiram realizar ou não as posturas e técnicas do Yoga? Conforme registrado, as crianças conseguiram realizar todas as propostas das práticas/contações justamente porque as narrativas cativaram o interesse das crianças. Dado que foi notória a mudança na escuta atenta delas durante os aquecimentos e a Contação, pois no momento da narração elas estavam mais atentas e interessadas em fazer junto à professora a narrativa. E, por intermédio do relato da professora de artes Ana Lara Henriques de Sousa, também foi possível perceber a importância dessa experiência para as crianças que participaram do laboratório prático:

“Pude acompanhar primeiro encontro do Projeto de Yoga e Contação de História ministrado pela Profª Thaís realizado no dia 23/10/21 na EMEF Prof. Dr. Valter Paulino Estevam. Neste encontro contamos com a presença dos estudantes do primeiro ano e do

segundo do Ensino Fundamental. Tivemos também a parceria das professoras Joyce e Lilian que orientaram os alunos nos preparativos antes da oficina.

Acredito que a vivência prática conduzida por Thaís reverberou nos estudantes de forma positiva. Pela sua condução muito cuidadosa e respeitosa os estudantes puderam conhecer as posturas da Yoga e praticá-las através de uma narrativa lúdica que despertou curiosidade e interesse por parte dos estudantes em conhecer mais sobre a história da Yoga e das posturas e como fazê-las.

Pude observar também que ao longo do encontro o grupo de estudantes foi obtendo uma atenção e concentração maior em relação ao início da prática. Foi se estabelecendo um ambiente de escuta e calma, obtidos também através do trabalho de respiração.

Ao final da prática, os estudantes foram convidados a fazer um registro poético em forma de desenho utilizando papel sulfite e lápis de cor. Nos desenhos apareceram muitos elementos da natureza, associados a narrativa que foi contada e também o registro visual subjetivo de como cada corpo absorveu em si a prática da yoga neste encontro.

Acredito que as imagens construídas através das histórias, a ação corporal das posturas e a condução da respiração se fizeram presente como elementos principais da condução e como uma experiência sensorial da qual, muitos deles, não haviam vivenciado anteriormente.” (Ana Lara Henriques de Sousa)

A última pergunta foi: Existiram diferenças entre o trabalho com a história criada e o com a história já existente? Sim, pois com uma história inventada eu, a professora/contadora, tive todo o trabalho de criar uma narrativa que fosse interessante, porém por consequência também tive mais liberdade para usar a imaginação, para “colorir” a narrativa e para estabelecer relações entre o Yoga e a Contação de Histórias, visto que podia mudar a história se caso fosse necessário.

Já no trabalho com uma história existente, que carrega elementos primordiais e valores culturais que também são importantes de serem contados, foi necessário uma mediação mais atenta da montagem da prática de Yoga com a história em si, a interpretação e a criação da Contação.

Sendo assim, é possível concluir que a Contação de Histórias pode constituir um espaço lúdico e criativo no recurso pedagógico às aulas de Yoga com crianças. Desde que tal ensino seja divertido, fazendo com que as crianças não se sintam forçadas a praticar Yoga, mas sim que cultivem para si práticas saudáveis ao corpo-mente referentes ao Yoga. De outra maneira, desde que o professor/contador realize a Contação e pratique o Yoga com crianças sem

descaracterizá-las, assim respeitando tanto a cultura milenar do Yoga, que deve ser ensinada, quanto a arte de narrar com suas especificidades e encantos.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Carolina Romano de, GODOY, Kathya Maria Ayres de. **Dança com criança: Proposta, Ensino e Possibilidades**. 1.ed. Curitiba: Appris, 2018.
- BENJAMIN, Walter. O Narrador *in*: BENJAMIN, Walter. **Magia e técnica, arte e política: ensaios sobre literatura e história da cultura**. Tradução Sergio Paulo Rouanet; prefácio Jeanne Marie Gagnebin. 7. ed. São Paulo: Brasiliense, 1994.
- BRENNAN, Ilan. **As 14 pérolas da Índia**. Ilustrações de Ionit Zilberman. São Paulo: Escarlate, 2013.
- BUSATTO, Cléo. **Contar e encantar: Pequenos grandes segredos da narrativa**. 8 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.
- CAMPBELL, Joseph. Apêndices. *In*: ZIMMER, Heinrich Robert. **Filosofias da Índia**. Compilado por Joseph Campbell; tradução Nilton Almeida da Silva, Cláudia Giovani Bozza e participação de Adriana Facchini de Césare; versão final Lia Diskin. 6ª ed. São Paulo: Palas Athena, 2018.
- CASTILHO, M. C.; BOMFIM. E. A. **Rata Yoga: Uma introdução ao Hatha Yoga para crianças**. São Paulo, Evoluir, 2006.
- CASTRO, Manaíra dos Santos de. **Yoga para crianças: a hora do conto**. 2016. 32 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, Rio Claro, 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/155777>. Acesso em: 12 maio 2020.
- COELHO, Betty. **Contar Histórias: Uma Arte Sem Idade**. São Paulo: Editora Ática S.A, 1986.
- CORSO, Diana Lichtenstein; CORSO, Mário. **Fadas no divã: psicanálise nas histórias infantis**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- DEUTSCH, S; AVALLONE, L. P; PEDERSEN, M; FARIA, A. C; SANTOS, J. L. M. Produção de material didático: estratégias inovadoras para aulas de Yoga. CONGRESSO INTERNACIONAL DE TECNOLOGIA NA EDUCAÇÃO, 13., 2013, [Pernambuco]. **Anais [...]**. Recife: Fecomércio-PE, 2013. Disponível em: <http://www.pe.senac.br/congresso/anais/2015/arquivos/pdf/comunicacao-oral/PRODU%C3%87%C3%83O%20DE%20MATERIAL%20DID%C3%81TICO%20ESTRAT%C3%89GIAS%20INOVADORAS%20PARA%20AULAS%20DE%20YOGA.pdf>. Acesso em: 12 maio 2021.
- FARIA, A. C; SANTOS, J. L. M; PEDERSEN, M; AVALLONE, L. P; DEUTSCH, S. Yoga na escola: a experiência segundo os alunos de graduação do curso de Educação Física da UNESP Rio Claro-SP. CONGRESSO INTERNACIONAL DE TECNOLOGIA NA EDUCAÇÃO, 13., 2013, [Pernambuco]. **Anais [...]**. Recife: Fecomércio-PE, 2013. Disponível em:

oral/YOGA%20NA%20ESCOLA%20a%20experi%C3%A7%C3%A3o%20do%20curso%20de%20educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20da%20UNESP%20Rio%20Claro%20SP.pdf. Acesso em: 12 maio 2021.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática.** Tradução Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamento, 2006.

FOLETTTO, Júlia Ceconi. **Efeitos da inserção da prática de yoga na educação física escolar nos parâmetros motores, físicos e comportamentais de crianças de 6 e 8 anos.** Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física), Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/133535>. Acesso em: 06 agosto 2021.

FUSCO, Amanda Stéfani Nogueira. **Yoga no ensino fundamental: perspectivas dos alunos do terceiro ano.** 2018. 48 f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Campus Bauru. Bauru, 2018. Disponível em: < <http://hdl.handle.net/11449/203120> >. Acesso em: 08 ago. 2021.

GHAROTE, M. L. Apresentação. *In*: SOUTO, Alicia. **A essência do Hatha Yoga: Hatha Pradipika – Gheranda Samhita – Goraksha Shataka.** Tradução Daniela Teresa Barbosa e Danilo Forghieri Santaella. São Paulo: Phorte, 2009.

LAURIS, Maria Aparecida. **Yoga na educação infantil: uma proposta de ensino e aprendizagem.** Dissertação (Mestrado em Docência para a Educação Básica). Faculdade de Ciências Campus Bauru, Universidade Estadual Paulista. Bauru, 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/192438>. Acesso em: 12 maio 2021.

MACHADO, Regina. **Acordais: fundamentos teórico-poéticos da arte de contar histórias.** São Paulo: DCL, 2004.

MARTINS, Florbela do Santos; CUNHA, Antônio Camilo. Yoga com crianças: um caminho pedagógico - didático. SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE, 7., 2011. **Anais [...].** Braga: CIED, 2011. p.1-17. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/22231/3/Martins%2c%20F%2c%20Cunha%2c%20AC%20Yoga%20com%20criancas%20um%20caminho%20pedagogico%20-%20didactico%5b1%5d.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2021.

MASSOLA, Maria Ester Azevedo. **Vamos praticar Yoga? Yoga para crianças, pais e professores.** São Paulo: Phorte, 2008.

MATOS, Gislayne Avelar. SORSY, Inno. **O ofício do contador de histórias.** 3. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

PATANJALI. **Os yoga sutra de Patanjali: texto clássico fundamental do sistema filosófico do yoga.** Trad. e comentários por Carlos Eduardo G. Barbosa. São Paulo: Mantra, 2015.

PAMPLONA, Rosane. **O homem que contava histórias.** Ilustrações Sônia Magalhães. São Paulo: Escarlate, 2015.

ROSSONI, Janaina Cé. A contação de histórias como possibilidade educativa: análise de dissertações e teses produzidas no contexto brasileiro. 2013. Dissertação (Mestrado em Educação) - Programa de Pós-Graduação em Educação do Centro Universitário La Salle – UNILASALLE, Universidade La Salle. Canoas, 2013. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11690/608>. Acesso em: 8 out. 2021.

SANTOS, Gilbert de Oliveira. Yoga e a busca do si mesmo: pensamento, prática e ensino. **Movimento**, Porto Alegre, v. 26, jan./dez, 2020. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/101764>. Acesso em: 20 jun. 2021.

SARASWATI, Swami Yogabhakti. Nome do Capítulo. *In*: SARASWATI, Swami Satyananda. **Yoga e Educação para Crianças (volume um)**. Belo Horizonte: Satyananda Yoga Center, 2020.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Yoga e Educação para Crianças (volume um)**. Belo Horizonte: Satyananda Yoga Center, 2020.

SILVEIRA, M. C. A. Yoga para crianças – uma prática em construção. Revista **Religare** 9.2 p. 177-185, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/religare/article/view/15875/9086>. Acesso em: 13 maio 2021.

SIMÕES, Bruna Carvalho Delmanto. **Yoga para crianças: um estudo de revisão sistemática da literatura**. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física), Faculdade de Ciências. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Bauru, 2017. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/155521>. Acesso em: 12 maio 2021.

Silva, Gerson D'Addio da. **Curso Básico de Yoga: Teórico - prático**. 2.ed. - São Paulo, Phorte, 2009.

SOARES, João; MUNIZ, Rosa. O que é Meditação Lúdica. *In*: **Yoga Com Histórias**. São Paulo, 14 jan. 2021. Disponível em: https://www.yogacomhistorias.com.br/post/meditacao-ludica-para-criancas?fbclid=IwAR109I6Cq6hvsMVvCAtg8vMzi_n-Verkp9_bpDLCKjfKf6YDALECCjtHzuA. Acesso em: 12 jul. 2021.

SODRÉ, Letícia. **Contação de histórias e dialogia na educação infantil: uma experiência educativa**. 2017. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-11042018-124147/publico/LETICIA_SODRE_rev.pdf. Acesso em: 17 jun. 2021.

SOUTO, Alice. **A essência do Hatha Yoga: Hatha Pradipika, Gheranda Samhita, Goraksha Shataka**. Tradução Daniela Teresa Barbosa e Danilo Forghieri Santaella. São Paulo: Phorte, 2009.

YOGA Com Histórias. Metodologia. *In*: **Yoga Com Histórias**. Site. São Paulo: Yoga Com Histórias, c2021. Disponível em: <https://www.yogacomhistorias.com.br/metodologia>. Acesso em: 13 jan. 2022.

ZIMMER, Heinrich Robert. **Filosofias da Índia**. Compilado por Joseph Campbell; tradução Nilton Almeida da Silva, Cláudia Giovani Bozza e participação de Adriana Facchini de Césare; versão final Lia Diskin. 6^a ed. São Paulo: Palas Athena, 2018.

ANEXO: TERMOS DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Modelo:



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os-as estudantes da escola **XX** para participar da oficina intitulada **XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX** com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: _____

Idade: _____ anos

Nome do responsável legal:

RG: _____

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina **XXXXXXXXXX**, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: ___/___/___

Assinatura do responsável:

Autorizações:



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Eliã da Silva Souza
Idade: 06 anos

Nome do responsável legal: Eva Maria da Silva Souza
RG: 37 972 238 0

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 22/10/23 Assinatura do responsável:



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thais Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Sophia Catarina Benício da Silva
Idade: 7 anos

Nome do responsável legal:
RG: 37274191802

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 23/10/2021 Assinatura do responsável: Kelly Catarina Dias



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: maria luiza Rodrigues Jesus
Idade: 07 anos

Nome do responsável legal:
RG: 46713459-5

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 22/10/2021 Assinatura do responsável: Andruia Rodrigues Jesus



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: LAURA TEIXEIRA DA SILVA
Idade: 07 anos

Nome do responsável legal: Aldanora Teixeira Almeida
RG: 54.052.759-2

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 23/10/21

Assinatura do responsável:

Aldanora Teixeira Almeida



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thais Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Alice Sampaio Sousa da Silva
Idade: 07 anos

Nome do responsável legal: Elisângela Sampaio Sousa
RG: 46.713.467-4

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 23/10/2021

Assinatura do responsável: Elisângela Sampaio Sousa



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Catarina
Idade: 7 anos

Nome do responsável legal:
RG: 53 218 522 - 5

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 29/10/21 Assinatura do responsável:

Vanessa Ramos da Silva



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Pedro Henrique
Idade: 8 anos

Nome do responsável legal: Anny Karla de Brito
RG: 43.869.230-5

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 23/10/21

Assinatura do responsável: Anny Karla de Brito



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Julia

Idade: 85 anos

Nome do responsável legal:

RG: 37482579-8

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 23/10/21

Assinatura do responsável:



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Carly Lucca

Idade: 7 anos

Nome do responsável legal:

RG: 43.423.148-2 Luzia Lucca de Lima

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 23/10/21

Assinatura do responsável:

Luzia Lucca de Lima



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Ana Clara

Idade: 8 anos

Nome do responsável legal: Roberta Alexandre S. Steiner

RG: 36.627.917-8

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 23/10/21

Assinatura do responsável:



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Regina de Assis Ferreira
Idade: 7 anos

Nome do responsável legal: Regina de Assis
RG: 28531385x

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data 23/10/2021 Assinatura do responsável:

Prof. Lilian
2º B



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Beatriz

Idade: 7 anos

Nome do responsável legal: Beatriz S. da Silva

RG: 50.633.456-8

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 29/10/2021. Assinatura do responsável:



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Manuela

Idade: 7 anos

Nome do responsável legal: Thomilato Braga dos Santos

RG: 56.208.178-1

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 23/10/21

Assinatura do responsável:



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Letícia
Idade: 8 anos

Nome do responsável legal: Ana Lucia P. b. Ferreira
RG: 35 800435-4

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 29/10/21 Assinatura do responsável:



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Elton
Idade: 8 anos

Nome do responsável legal: Mônia da Paixão Bonafino
RG: 38204.836-2

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 23/10/21 Assinatura do responsável:



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Thaís Carvalho Ferreira, estudante da graduação do Instituto de Artes da Unesp, convido os/as estudantes da escola EMEF PROF. DR. VALTER PAULINO ESTEVAM para participar da oficina intitulada Yoga Contado: A Contação de Histórias como Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças com objetivo de coleta de dados (depoimentos, desenhos e imagens) para pesquisa de meu TCC- Trabalho de Conclusão de Curso, na Licenciatura em Arte-Teatro – UNESP- São Paulo - SP.

A pesquisa será desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica e por trabalho experimental com grupo focal de crianças em idade escolar. O uso da imagem, desenhos produzidos e depoimentos das pessoas participantes da oficina terá viés unicamente acadêmico e contribuição para análises e reflexões da pesquisa.

Com o intuito de proteger as/os estudantes de todo e qualquer risco à dimensão, psíquica, moral e intelectual a partir da sua participação, serão tomados os devidos cuidados: 1. Esclarecimento aos participantes e responsáveis legais sobre a pesquisa; 2. Esclarecimento de toda e qualquer dúvida dos participantes, em qualquer momento da pesquisa; 3. Entrega à escola uma cópia da versão final do TCC para leitura e apreciação dos participantes e envolvidos, caso queiram.

Eu, como responsável legal declaro ter sido informada (o) da coleta de dados e informações (depoimentos, desenhos e fotos) e concordo que o menor pelo qual sou responsável possa participar, como voluntária(o), da pesquisa acima descrita.

Nome: Ingrid
Idade: 7 anos

Nome do responsável legal: Salvia Ferreira Rute
RG: A-101.654-1

Disponibilizo os registros documentais (fotos, desenhos e depoimentos) coletados na oficina Yoga Contado: A Contação de Histórias - Um Espaço Lúdico e Criativo no Recurso Pedagógico às Aulas de Yoga com Crianças, bem como autorizo a sua utilização em fins acadêmicos.

Data: 23/10/21 Assinatura do responsável: