
Uma Introdução a Yoga e Educação por RYE Research on Yoga in Education

Por Rachael Jefferson-Buchanan, B.Ed (Hons), MA Lecturer in PE, Dance & Primary Professional Practice at Bath Spa University

Publicado em ‘Physical Education Matters (PEA UK, summer 2006)

Introdução Yoga é uma atividade física que frequentemente leva a uma imagem de pessoa em lycra dando reviravoltas com o próprio corpo cantando Ommmm” – dificilmente uma atividade para alunos de escolas e seus professores. Esteja agora preparado a deixar de lado essa imagem estereotipada e abrir as suas mentes para o valor que os ensinamentos de técnicas de yoga pode alcançar em salas de aula num meio onde toda a filosofia e arquivos se contextualizam através de “Research on Yoga in Education” (RYE) uma Pesquisa de Yoga na Educação.

Contexto Base do RYE

Micheline Flak (PhD) com muito sucesso introduziu técnicas de yoga no sistema educacional francês a 30 anos atrás. Flak é hoje a presidente do RYE, uma associação criada em 1978 que se especializou em ensinar técnicas de yoga a educadores, dando oportunidade a eles a explorar e experienciar a teoria na sala de aula observando seus alunos melhorarem a memória, atenção, e auto estima. Na França, RYE tornou-se sinônimo de técnicas de ensino avançadas pois correspondem as últimas pesquisas de práticas educacionais. Subsequentemente RYE tornou-se um fenômeno internacional que possui centros na Europa, América do Sul e Estados Unidos.

Seis Objetivos da Prática do RYE

Yoga é a palavra em sânscrito para união e seu objetivo é harmonizar as necessidades físicas, emocionais e desejos. Embora o intelecto é muito reafirmado no ocidente e sua educação o foco do RYE é a justa interdependência de mente e corpo e suas técnicas. O resultado é a arte de balancear saúde, rotina de vida com bons níveis de energia que serão mais bem administrados. A escala de Patanjali é uma referência essencial a esse processo e suas seis referências são usadas no processo: vivendo juntos (yama), limpando a casa, corpo emente (niyama), alongando a espinha (asana), respirando (pranayama), relaxamento (pratyahara), e concentração (dharana).

A Escala de Patanjali e os Objetivos da escola

Os seis degraus de Patanjali dão uma moldura teórica fundamental através da qual o RYE formulou os seus objetivos nas escolas. Yama promove viver em paz observando as regras morais e aprendendo a viver como um grupo, bem como respeitando e escutando a si mesmo e aos outros. Niyama foca a eliminação de toxinas e negatividades através de uma boa saúde mental e física e promovendo pensamentos positivos, auto imagem boa e bom humor. O terceiro passo, asanas, enfatiza a importância da postura correta para prevenirmos dores nas costas e descobriremos nosso corpo e movimentos, desenvolve a imaginação e desenvolve a identificação com pessoas e objetos; aprendem a descansar e também a estar ativo. Pranayama é sobre educar a respiração e deixar que essa consciência nasal da mesma aconteça. Controlar a respiração leva a purificação, auto confiança, e uma habilidade maior de resolver conflitos e monitorar as agressões. Pratyahara foca em aprender a relaxar; períodos de silêncio e de descanso estruturado são fundamentais para revitalizar uma pessoa e plantar a semente da calma e da confiança. O passo final é dharana, que resulta em alta concentração e habilidades de aprendizado; a memória visual e demais sentidos são desenvolvidos e meios de usar a capacidade mental são nutridas para enriquecer o processo de pensar, criar, imaginar e entender.

Exemplos de Exercícios e Técnicas aprendidas durante o treinamento do RYE

O treinamento do RYE acontece ao longo de 2 anos e o aprendizado diz respeito a uma larga variedade de técnicas e exercícios originadas nos seis passos da escala de Patanjali. Alguns exemplos simples são descritos aqui para interesse dos leitores. Yama: um exercício simples seria o aperto de mão onde todos se sentam em um círculo apertando as mãos e uma pessoa manda uma mensagem ao redor desse círculo com o aperto de mão. Niyama: gire as pernas sentido horário e depois anti-horário três vezes. Flexione os pés para baixo e para cima mais três vezes; esse processo por acontecer com os punhos, cotovelos, ombros e olhos. Asana: encoste-se na parede e desça devagar até que seus joelhos estejam em noventa graus; faça isso exalando e depois o caminho de volta inalando. Pranayama: desenvolva a respiração de narinas alternadas imaginando um triângulo e inalando pela esquerda e exalando pela direita, depois inalando pela direita e exalando pela esquerda. Repita esse processo três vezes. Pratyahara: uma visualização de um navio em uma forte tormenta no mar escuro com a passagem pelo desafio dessa para a calmaria novamente e as pessoas acenando alegremente do porto aos corajosos marinheiros. Dharana: gradualmente trabalhe através de todos os cinco sentidos pedindo que todos fechem os olhos e escutem os sons externos, depois que toquem objetos de texturas diferentes, depois uma variedade de aromas que possam instigar o olfato e por último coisas que possam ser provadas, mastigadas doces salgadas etc.

Pensamentos Conclusivos

Muitas pessoas acreditam que as crianças de hoje estão aqui para ensinar sobre a sociedade na qual vivemos. Nossa sociedade é muito estressante, violenta e veloz. Como os professores cansados e estressados podem ansiar por cumprir com as normas e metas nacionais de ensino enquanto lidam também com crianças agitadas, estressadas, agressivas, emocionais demais e exaustas mentalmente? Através da sabedoria ancestral yoguica e filosofia o RYE e suas técnicas ajudam muito os professores a se endereçarem ao equilíbrio de suas crianças mental e física levando ao mesmo tempo a uma comunhão no prazer de ensinar e aprender.