

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA

MARIANA DUARTE ROCHA

**MEDITANDO E BRINCANDO:  
PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

PORTO ALEGRE

2. Semestre

2014

MARIANA DUARTE ROCHA

**MEDITANDO E BRINCANDO:  
PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

TRABALHO DE CONCLUSÃO CURSO APRESENTADO A COMISSÃO DE GRADUAÇÃO DO CURSO DE PEDAGOGIA – LICENCIATURA DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL, COMO REQUISITO PARCIAL E OBRIGATÓRIO PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO LICENCIATURA EM PEDAGOGIA.

ORIENTADORA: PROF<sup>a</sup> DR<sup>a</sup> LUCIANA FERNANDES MARQUES.

PORTO ALEGRE

2. Semestre

2014

**Aos meus alunos,  
cuja alegria e carinho  
me motivaram  
por todo este caminho.**

## **AGRADECIMENTOS**

É difícil agradecer a todas as pessoas que, de algum modo, nos momentos serenos e apreensivos fizeram ou fazem parte da minha vida. Por isso, primeiramente, agradeço a todos de coração.

Agradeço aos meus pais, Sônia Maria Duarte Rocha e Luis Paulo Rocha, por toda a luta e determinação que tiveram em minha formação.

Sou grata ao meu irmão, Maurício Duarte Rocha, pela paciência e muito mais pelo companheirismo em todos os instantes.

Quero dizer um muito obrigado também, a minha dinda Ana Cristina de Azevedo pelo incentivo, apoio e principalmente estímulo por essa profissão tão apaixonante.

Apaixonada, agradeço as crianças. Acredito que na profissão de professora quem me escolheu foram as crianças e minhas aprendizagens durante a faculdade, me conquistaram e me moldaram ao que sou hoje.

Agradeço as minhas colegas de aula, Andressa Guterres, Gabriela Adamatti Rodrigues e Luisa Philippsen, por toda a nossa amizade, companheirismo, ternura, paciência e convívio durante estes quatro anos e meio de caminhada.

Meus agradecimentos a minha querida orientadora, Luciana Fernandes Marques, por não ter desistido de me orientar e ter confiado em meu trabalho.

E finalmente minha eterna gratidão a Deus, por proporcionar estes agradecimentos a todos que tornaram minha vida afetuosa, além de ter me dado uma família maravilhosa, amigos sinceros e um amor a eternizar por toda minha vida. Deus que a mim atribuiu alma e missões pelas quais já sabia que eu iria batalhar e vencer, agradecer é pouco. Por isso lutar, conquistar, vencer e até mesmo cair e perder, e o principal, viver é o meu modo de agradecer sempre.

“Enquanto estivermos ajudando nossas crianças a se desenvolver em uma globalidade mais completa, também incentivamos nosso próprio crescimento mental, emocional e espiritual como adultos” (YUS, 2002, p. 28).

## RESUMO

Neste trabalho é realizada uma pesquisa teórica sobre meditação com crianças no ambiente escolar, sob uma visão de educação integral e holística. O objetivo do estudo é fazer um levantamento dos fundamentos teóricos a fim de refletir de que maneira a meditação pode beneficiar o desenvolvimento da criança na sua integralidade, estimulando a aprendizagem intelectual, moral, emocional e física. Este documento inclui esclarecimentos sobre a educação holística, sobre o que é meditação e quais as práticas que podem ser benéficas para as crianças. Objetivando o desenvolvimento das dimensões cognitiva, afetiva e psicológica que buscam desconstruir a visão de que mente e corpo estão separados e a fim de mostrar que ambos devem andar juntos. A aprendizagem das crianças que em tempos antigos era mecanicista, hoje dá espaço para a expressão e o relaxamento. A partir de levantamento realizado também são indicadas formas de como essas práticas podem ser abordadas no dia-a-dia da educação infantil.

**PALAVRAS-CHAVE: meditação, espiritualidade, educação infantil e educação holística.**

## SUMÁRIO

	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>1</b>	<b>APOLOGIA DA AÇÃO.....</b>	<b>11</b>
1.1	ESCOLHENDO UM CAMINHO: SISTEMÁTICA DO TRABALHO.....	12
<b>2</b>	<b>CALENDOSCÓPIO DA EDUCAÇÃO E A ESPIRITUALIDADE.....</b>	<b>15</b>
2.1	NA EDUCAÇÃO INFANTIL.....	19
<b>3</b>	<b>MEDITAÇÃO.....</b>	<b>22</b>
<b>4</b>	<b>BRINCANDO E MEDITANDO.....</b>	<b>25</b>
4.1	AQUI E AGORA E VISUALIZAÇÃO GUIADA.....	27
4.2	EXERCÍCIOS DE YOGA.....	29
	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>31</b>
	<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>35</b>

## INTRODUÇÃO

Com o passar do tempo, o ser humano foi se desenvolvendo e com isso peculiaridades passaram a aparecer. Devido a esta evolução, anteriormente era utilizado mais o corpo, pois se acreditava que a força física era o instrumento maior do ser humano. Com a evolução do ser, viu-se que a mente era uma ferramenta ainda maior em sua concepção e com isso, nas linhas de ensino e também no raciocínio ocorreram fortes transformações, muito antes do século XIII, para chegar ao que é hoje. Sucede-se também, rupturas tradicionais, filosóficas, nas ciências e até mesmo na religião.

No século XII começou a ocorrer uma grande ruptura na visão cosmológica, antropológica e epistemológica da elite intelectual europeia. Ela foi migrando, nos séculos seguintes, de uma perspectiva multidimensional (que chamarei de tradicional) do cosmo e do ser humano, apoiada no mito judaico-cristão e na filosofia platônica, para uma perspectiva e uma teoria do conhecimento cada vez mais racionais e empíricas, o que levou a estrutura circular das disciplinas – que se realimentavam mutuamente para permitir a compreensão do todo – a uma redução e fragmentação cada vez maior do saber (SOMMERMAN, 2006, p. 5).

Esta fragmentação levou a uma evolução em todos os âmbitos do saber especialmente rumo às especialidades. Inúmeras competências surgiram, novos cursos, virtudes e novas linhas de raciocínio que hoje compõem nossa formação escolar. Devido a isto, a rotina diária de uma sala de aula na Educação Infantil torna-se fragmentada e disciplinar. Conforme Lima (2003), a civilização ocidental promoveu, ao longo de sua história, a separação do corpo e da mente. Acreditava-se que as operações mentais eram mais elevadas e as ações feitas com o corpo eram menos importantes. Ao pensar sobre isso e observar estas questões, constantemente, no dia-a-dia escolar, propus o presente trabalho que tem por objetivo pesquisar e refletir sobre as práticas de meditação, que podem ser desenvolvidas na Educação Infantil.

Apesar de fragmentada em seus saberes, é possível que novas maneiras de articulação sejam inseridas na rotina escolar, de modo que, as crianças integrem as vivências e os diversos saberes de forma significativa. Uma das maneiras disso acontecer é através da meditação. Martinelli (1999, p. 76) afirma que, “A mente está relacionada ao nível emocional da personalidade. O alinhamento das emoções

clarifica a mente e gera maior lucidez para a transformação da informação em conhecimento”. Nesse sentido, trarei as práticas de meditação para contribuir neste caleidoscópio de conhecimentos que a educação nos permite. A meditação, na educação infantil, pode ser apresentada através do brincar e ser uma intervenção lúdica que pode possibilitar uma integração interna de tudo que a criança absorve durante seu dia. Para que ocorra desenvolvimento social, emocional assim como, de suas habilidades interpessoais a fim de que haja a evolução da autoestima e da autoconfiança.

Atualmente, existem registros que indicam os benefícios da meditação no âmbito escolar. Porém, durante minhas pesquisas, não encontrei nenhum referente ao seu uso na Educação Infantil. No decorrer do meu estágio obrigatório, realizei algumas dessas práticas com meus alunos. Em uma pequena turma do Maternal 2 de 14 alunos, crianças com 3 a 4 anos de idade, realizei práticas de relaxamento. Durante esses instantes, solicitava que as crianças deitassem no tatame<sup>1</sup> da sala e pensassem no que fizemos naquele dia. Enquanto massageava-os com uma bolinha de borracha, eles iam relatando sobre as suas percepções das atividades, das brincadeiras e até recontavam as histórias das rodas de leituras.

Foi possível observar que esta prática deixava-os seguros do que estava acontecendo em aula. Com o tempo, eles mesmos pediam por esse instante que com o decorrer das aulas, ia se aprimorando. Contudo, em meu estágio, o foco não era a meditação. Com o término dele, a paixão por essa prática já existia. Foi então, que nasceu a ideia do presente trabalho com o propósito de refletir e esclarecer sobre como as práticas de meditação poderiam ser usadas na sala de aula da Educação Infantil. Optei então, por uma pesquisa bibliográfica, já que devido ao pouco tempo, não poderia realizar uma busca de dados de campo.

As primeiras reflexões giraram em torno da importância do brincar educativo que se originou na antiguidade greco-romana, ligada a ideia de relaxamento necessário a atividade que exigem esforço físico e intelectual (UJIIE, 2007, p. 02). Por algum tempo, o ato de educar foi relacionado com o ato disciplinar. Com o passar dos tempos surgiu o conceito de infância, a faixa etária em que a criança teria tempo para brincar e aprender.

<sup>1</sup> Tatame: tapete, normalmente, utilizado nas salas de aula da Educação Infantil.

Atualmente é possível notar a necessidade de um olhar mais cuidadoso do educador em seus alunos. A aprendizagem das crianças nos tempos antigos era mecanicista, hoje dá espaço para a expressão humana e o relaxamento. Pensando nisso, durante minhas pesquisas, busquei encontrar práticas de meditação que pudessem ser adaptadas para Educação Infantil. Encontrei duas, a primeira seria uma técnica de concentração focada no aqui e agora e a outra são práticas de exercícios de Yoga. Ao escolher um caminho de exploração para refletir sobre o tema abordado, foram escolhidos autores, que para subsidiar a presente pesquisa permitiram que ela ganhasse vida e valor. Sendo assim, o percurso que tomou este trabalho se deu através de uma pesquisa teórica que permitiu salientar os benefícios que a prática de meditar pode trazer à Educação Infantil.

Hoje, é possível identificar uma nova proposta de ensino, na qual o educador está sendo desafiado a sair da inércia, quebrar o protocolo e ir além da teoria. Acredita-se numa educação holística, a partir da qual seja possível desenvolver um ambiente integrador, que permita expandir outros aspectos do aluno como seu lado emocional, artístico, sensível ou ainda espiritual. Ou seja, um ambiente escolar profícuo ao aprendizado é aquele que emprega um currículo, em que a criança é protagonista constante de seu desenvolvimento. Respeitar o tempo de cada aluno e proporcionar propostas que as crianças possam se desenvolver como um todo é o papel do professor. Na escola de hoje, não cabe mais a divisão de saberes, uma vez que já se sabe que para um trabalho rico com uma aprendizagem significativa, é essencial que a mente e o corpo sejam trabalhados em conjunto.

A meditação é uma prática milenar muito conhecida por ser uma técnica contemplativa de promoção do autoconhecimento e que possui várias influências cognitivas, emocionais e corporais. Pode-se definir meditação como uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção (SHAPIRO, 1981). Acredita-se que o hábito diário da meditação, na escola, apresentará benefícios tanto na parte cognitiva quanto motora das crianças. É através do desenvolvimento da atenção plena ou das práticas de Yoga que se busca que a criança integre suas vivências e os diversos saberes de forma significativa. Não tendo a ver com a competência intelectual ou com a formação educacional, o hábito destas práticas meditativas propiciam uma maior percepção ou discernimento do consciente. Assim sendo, a meditação será o fio condutor desta pesquisa, uma

vez que irei refletir e descobrir que práticas de meditação podem ser usadas na Educação Infantil.

Este trabalho está organizado da seguinte forma: o primeiro capítulo chamado Apologia da Ação, no qual justifico a escolha pelo tema e reflito com intuito de esclarecer a metodologia adotada. O segundo ponto abordado é Caleidoscópio da Educação e a Espiritualidade, em que realizo uma pequena reflexão sobre o desenvolvimento da educação e a presença da espiritualidade na sala de aula, assim como um pequeno apanhado do que é Educação Holística e o currículo da Educação infantil.

A seguir, faço uma pequena síntese sobre o que é meditação, trazendo aspectos de sua história e aproveito para associar as técnicas que estão sendo usadas no meio escolar. No terceiro capítulo, Brincando e Meditando, realizo uma analogia entre o brincar e meditar, que esclareço de que maneira essa prática deve ser interpretada na sala de aula. Concluo minha reflexão, ao disponibilizar algumas práticas que podem ser adaptadas para Educação Infantil. Finalizo meu trabalho fazendo uma pequena análise da caminhada que vivenciei ao longo desta pesquisa.

## 1 APOLOGIA DA AÇÃO

Trago as práticas de meditação para contribuir neste caleidoscópio de conhecimento que, atualmente, a educação nos permite. Espero que com a presente pesquisa, docentes possam encontrar esclarecimentos e novas propostas que poderão ser utilizadas em suas salas de aula. Pois, acredito que surgirão ideias inovadoras ou que ainda são pouco conhecidas.

A meditação pode tornar-se um instrumento de apoio no dia-a-dia na sala de aula. Esta proposta apresentada através do brincar é a intervenção, de modo lúdico, de um novo jeito de experienciar o momento presente em que a criança possa realizar uma integração interna de tudo que ela absorve durante o dia. Especialmente ao se integrar e sincronizar internamente, seu corpo e sua mente.

Vivenciei essa subdivisão diária durante a realização do meu estágio, de caráter obrigatório, na instituição pela qual estou realizando minha formação. Durante o dia, fui orientada pela instituição, a inserir momentos específicos para que as crianças pudessem realizar determinadas atividades como momentos de propostas didáticas e outros somente para brincadeiras, caracterizando, deste modo, que o momento de aprendizagem não pode ou não deve ser lúdico.

O desenvolvimento social e emocional envolve, entre outras coisas, uma maior compreensão de como comportar-se nas diferentes situações, a capacidade de ter empatia com os outros, de conquistar o autocontrole e de desenvolver disposições positivas para a aprendizagem. O desenvolvimento emocional e social da criança inclui também o desenvolvimento de uma boa habilidade interpessoal, o desenvolvimento de relações positivas com os outros, o desenvolvimento de compreensões intrapessoais e uma crescente autoconfiança e autoestima. O desenvolvimento emocional e social da criança também está indissociavelmente ligado à percepção de si mesma: sua identidade pessoal (BROWNE, 2004, p. 87).

Ao brincar, as crianças podem experienciar instantes em que aprenderão que a rotina da sala de aula é o todo de um planejamento. Sendo assim, o desenvolvimento social e emocional promoverá a evolução de uma habilidade interpessoal no qual a criança poderá evoluir sua autoconfiança e sua autoestima desenvolvendo sua identidade.

Nutrir um ambiente harmônico e acolhedor em seus saberes possibilitará uma rotina articulada permitindo aprendizagens significativas. Estimo que todas as propostas que serão citadas, sejam úteis e de grande valia na rotina escolar proporcionando, deste modo, momentos lúdicos e de tranquilidade que irão permitir que a criança desenvolva e cultive sua concentração, imaginação, criatividade e percepção. Sendo assim, por mais que os saberes sejam fragmentados, a maneira como eles são conduzidos em sala de aula, será capaz de promover um ambiente escolar favorável ao ensino e aprendizagem.

A meditação servirá como um instrumento, que guiará o desenvolvimento das habilidades mentais e físicas, integrando e harmonizando essas esferas. Deste modo, acredito que a aprendizagem poderá ocorrer de forma lúdica, enriquecedora e prazerosa além de responder a problematização do presente trabalho. Conforme Deshmukh (2006), a meditação é capaz, também, de atuar no sistema nervoso autônomo e conduzir a um estado de relaxamento e de diminuição de estresse, importantes para o bem-estar físico e mental do público infanto-juvenil.

## 1.1 ESCOLHENDO UM CAMINHO: SISTEMÁTICA DO TRABALHO

Nesta seção é esclarecido o caminho metodológico que foi percorrido, o qual possibilitou um esclarecimento rico e fértil acerca dos dados que foram recolhidos. São também apresentados dados acerca dos principais autores que subsidiaram o presente trabalho e contribuíram para que a pesquisa ganhasse vida e valor. Considerando que o ambiente escolar é fragmentado em seus saberes, que práticas de meditação poderiam ser realizadas na Educação Infantil? Para me ajudar a responder esta pergunta, realizei uma pesquisa teórica que teve como palavras-chave: meditação, espiritualidade, Educação Infantil e Educação Holística. Foram visitados os portais virtuais como Google Acadêmico, Portal Capes de Teses e Dissertações, Lume-UFRGS e Scielo em busca de publicações e trabalhos sobre esse tema, sem escolha de período (opção data em aberto para ver o que tinha em toda a coleção disponível online).

Um dos principais autores que inspirou este trabalho, e que mencionarei, foi Rafael Yus que desenvolveu uma pesquisa em torno da Educação Holística. No

decorrer de seu volume “Educação Integral, uma educação holística para o século XXI” fundamenta conceitos sobre este método de educação que, por mais que ele nos descreva, não há uma definição universal (YUS, 2002).

Tudo o que se está relacionando com o holismo faz referência a um universo feito de conjuntos interligados que não podem ser reduzidos a simples somas de suas partes (YUS, 2002, p. 15). A cada página de sua obra, o autor defende a existência de uma dimensão espiritual que harmoniza esta interligação e que é baseada na educação holística, além de demonstrar benefícios que este método de ensino pode trazer à aprendizagem dos alunos (YUS, 2002). Tenho aqui meus olhos voltados para Educação Infantil, o que justifica apresentar a educação holística, como um exemplo de método de ensino sem falar do currículo escolar. Para isso apresentarei ideias de Gonzalez e Eyer (2014) que juntas elaboraram uma obra chamada “O Cuidado com Bebês e Crianças Pequenas na Creche, um currículo de educação e cuidados baseados em relações qualificadas”. Ao longo deste volume é abordada a importância das creches em ter respeito pela faixa etária das crianças, que seja totalmente inclusivo e centrado em conexões e relações (GONZALEZ-MENA; EYER. 2014).

Neste livro, o currículo tem a ver com respeitar e atender todas as necessidades da criança de uma forma calorosa, respeitosa e sensível (GONZALEZ-MENA; EYER. 2014, p. XIV). Talvez a qualidade mais importante do livro seja a consistência com a qual ele esboça práticas, que buscam promover o total bem-estar de bebês e crianças, incluindo tópicos como crescimento físico e mental, estabilidade emocional e relações humanas. Para auxiliar na construção deste trabalho, além de teses, dissertações e artigos que foram encontrados, trago a autora Martinelli (1999). Em seu livro “Conversando sobre Educação em Valores Humanos” há uma apaixonante defesa pelo ensino que abranja em seu currículo a espiritualidade. Para isso, segundo ela, é importante que cada professor em sua sala de aula, disponibilize vivências que aproximem os indivíduos, alunos, do seu Eu interior e dos seus semelhantes.

Integrar a sabedoria do espírito e o conhecimento intelectual capacita o educador a extrair do seu interior o aperfeiçoamento de suas faculdades e potenciais, educar com o coração é servir e se tornar um agente de crescimento e de transformação (MARTINELLI, 1999, p. 39).

A educação deve liberar e orientar as capacidades do corpo, da mente e do espírito da criança para que ela expresse em suas ações de plenitude e seus talentos (MARTINELLI, 1999, p. 41). No decorrer de sua obra a autora, mostra a meditação como uma prática que traz benefícios significativos na aprendizagem das crianças.

Despertando a consciência da harmonização por meio da meditação, ensinando-lhe a ter consciência do corpo como instrumento da ação e da mente e seus níveis mais sutis como responsáveis pelas emoções e pela transformação da informação em conhecimento. O desenvolvimento dos sentidos externos e a percepção dos sentidos internos exploram a capacidade de compreensão e a criatividade (MARTINELLI. 1999, p. 42).

O que parece evidente ao longo deste trabalho é que a maioria dos autores consultados defende a ideia de uma educação que seja focada no aluno. Acreditamos que a educação qualificada está voltada para a integração dos saberes sem deixar de lado a espiritualidade. Essas pesquisas mostram que cada vez mais a meditação está presente na sala de aula como proposta que auxilia o aluno a desenvolver, de forma enriquecedora, suas aprendizagens.

A proposta aqui é salientar os efeitos positivos que a meditação traz sobre a formação educativa de crianças, na Educação Infantil. O estudo de cunho teórico apresentou um enfoque investigativo num tema pouco visto na graduação da Licenciatura em Pedagogia. Portanto, no decorrer destas páginas a exploração desta pesquisa tem a finalidade de conhecer ou aprofundar conhecimentos e discussões acerca das práticas de meditação, presentes no âmbito escolar de algumas instituições.

## 2 CALEIDOSCÓPIO DA EDUCAÇÃO E A ESPIRITUALIDADE

O ser professor é composto por diversas dimensões e entre elas estão suas crenças. Sua essência é construída por aquilo que ele acredita, tanto espiritualmente, quanto suas bases teóricas. Sendo assim, todos nós, professores, ao entrarmos em sala de aula para exercer nossa profissão, somos tanto aquilo que aprendemos, quanto àquilo que cremos. Portanto, nosso lado espiritual, enquanto valores, propósitos, crenças, modo de ver o mundo, os outros e a nós mesmos, se manifestam. Em alguns casos, a dimensão espiritual e a razão juntamente com as teorias pedagógicas adotadas são integradas e andam tão juntas que acabam norteando nossos planejamentos.

Todas as pessoas que estão envolvidas com o ensino, certamente irão transmitir seus conhecimentos envoltos nos aspectos subjetivos que norteiam suas vidas, uma vez que não temos como ser totalmente isentos de pressupostos e parcialidades. E ao ensinar, o educador passará para os seus alunos esses pressupostos e parcialidades, que estarão recheados de suas crenças (NETO; DA SILVA, 2009, p. 3).

Hoje, é possível identificar uma nova proposta de ensino, na qual o educador está sendo desafiado a sair da inércia, quebrar o protocolo e ir além da teoria. Sente-se convocado a levar para a sala de aula, aspectos da espiritualidade, tanto seus, quanto dos seus alunos num reconhecimento de que essa dimensão integra o ser humano em si mesmo (mente-corpo) e ao mundo que o cerca. Por esse motivo, não se pode desconsiderar todo esse lado mais sutil e subjetivo, quando se está em uma sala de aula. Dessa forma, diversas crenças constroem este ambiente.

Para tanto, a referida proposta de ensino dá ênfase na formação docente, destacando com muita importância o tríduo: espiritualidade-educador-empreendedor. A espiritualidade e o empreendedorismo, neste contexto, estão intimamente relacionados à formação humanística envolvendo valores de justiça, honestidade, credibilidade, ação correta, respeito, motivação, entusiasmo, profundidade, os quais são, também, dimensões do viver cotidiano que não devem ser apenas ensinadas. Devem, sobretudo, ser vividos (RODRIGUES, 2008, p. 2).

Conforme a citação acima, a espiritualidade entra neste contexto para auxiliar a desenvolver valores como honestidade, respeito e motivação a fim de promover

aspectos do cotidiano que devem não ser apenas ensinados, mas vividos e compartilhados e não apenas transmitindo conhecimentos. O professor, na sala de aula, torna-se um empreendedor que, através das suas habilidades, contribuirá, de uma forma ativa para a formação humana de seus alunos, a partir de um olhar caleidoscópico sobre o ser.

O educador possui uma forte influência na construção do caráter e personalidade de seus alunos. Por esse motivo, torna-se uma figura importante na vida do indivíduo. Sua autoridade apresenta uma credibilidade que agrega não só conteúdos teóricos em seu planejamento diário, mas também, dimensões do cotidiano do como viver. Cada vez mais o docente está sendo exigido em múltiplas esferas. Futuramente, o desafio de estar à frente de uma sala de aula, será ainda maior, na qual o professor será uma “arma” de estímulo para a motivação e não apenas um transmissor de conteúdo.

Pensamos que a tarefa da educação é formar seres humanos para o presente, para qualquer presente, seres, nos quais, qualquer outro ser humano possa confiar e respeitar, seres capazes de pensar tudo e de fazer tudo o que é preciso como um ato responsável a partir de uma consciência social (MATURANA; REZEPKA, 2001, p. 10).

Atualmente, a perspectiva de ensino não abrange tanto a formação do SER, pois a figura do professor prioriza o papel do mestre detentor do saber e focado nas questões didáticas e metodológicas. Nesse cenário, o professor ensina o conteúdo e o aluno é responsável por absorver tudo o que o professor apresenta tendo que repetir o que assimilou por meio de provas e trabalhos. É nesta concepção, que tem ocorrido mudanças, pois o professor deveria ser preparado para formar indivíduos capazes de pensar, refletir criticamente e praticar atos responsáveis, por serem conscientes do presente e que qualquer outro ser humano possa confiar e respeitar.

Acredita-se que numa educação holística seja possível desenvolver, na sala de aula, um ambiente integrador que permita expandir outros aspectos do aluno como o seu lado emocional, artístico, sensível ou ainda espiritual. Este método, sofrendo as adaptações necessárias, pode ser desenvolvido em qualquer faixa etária já que acredita em uma educação que seja possível unir “a cabeça e o coração” de seus alunos. De acordo com Yus (2002), a relação corpo-mente pode ser explorada através de movimentos corporais, da dança, da dramatização e de

exercícios que estimulem a concentração, permitindo o relaxamento. Possibilitando uma conexão com o íntimo de cada um e com o verdadeiro EU.

A educação holística não se centra na determinação de quais fatos ou habilidades os adultos deveriam ensinar às crianças, mas na criação de uma comunidade de aprendizagem que estimule o crescimento do envolvimento criativo e interrogativo da pessoa com o mundo. Ela é nutridora de pessoas saudáveis, completas e curiosas, que podem aprender qualquer coisa que precisem e em qualquer contexto (YUS, 2002, p. 17).

É deste modo, que é possível a criação de um currículo integrador que vise o desenvolvimento da mente e do corpo como uma totalidade e visando o desenvolvimento integral que é o aluno. Baseado no princípio de interconexão, Yus defende a possibilidade do método holístico de trabalhar mente e corpo como um todo, e

“ajudar os estudantes a sintetizar a aprendizagem e a descobrir a inter-relação entre todas as disciplinas. Preparar os estudantes para a vida do século XXI, enfatizando uma perspectiva global e os interesses humanos comuns. Capacitar os estudantes para desenvolver um senso de harmonia e espiritualidade, necessário para a construção da paz mundial” (YUS, 2002, p. 18).

A educação holística tem como característica incentivar o desenvolvimento das potencialidades de cada aluno, englobando perspectivas intelectuais, emocionais, sociais, físicas, artísticas, criativas e espirituais, sempre desenvolvendo o indivíduo de forma ativa em suas aprendizagens a fim de promover o equilíbrio interior. Isso se dá a partir de uma visão em que o aluno é um ser que possui múltiplas dimensões e que pode integrá-las em harmonia para sentir paz e ser um cidadão completo.

De uma maneira saudável, seria uma nutrição intelectual possibilitando que o aluno crie suas estratégias ao perceber e compreender os diversos contextos que determinam e dão significado para a vida. Reconhecendo e valorizando o potencial e habilidade de cada um para que a autoestima também seja trabalhada contribuindo para uma aprendizagem mais significativa e criando um equilíbrio entre o conhecimento e a imaginação. A autoestima se fortalece porque o aluno é co-criador no processo de aprender e não apenas assimila e repete o conhecimento “certo”. Dessa maneira, flexível e lúdica, que o currículo holístico pretende alcançar a harmonia entre o conteúdo e o processo, no qual ocorre a aprendizagem.

Nos sistemas educacionais, uma pessoa bem-educada é aquela que tem seu intelecto racional bem-treinado, tem espírito competitivo, é

disciplinada e capaz de desempenhar os papéis sociais determinados para conquista econômica (YUS, 2002, p. 21).

É na busca por mudar essa compreensão de educação que professores buscam proporcionar a seus alunos um ambiente escolar mais humano. Que possa oportunizar o crescimento e o desenvolvimento global. Uma aula baseada nas características holísticas não significa que irá inserir, em seu contexto, as religiões ou ainda seguir aspectos de uma determinada religião. Mas sim, proporcionar aos alunos, a oportunidade de uma aprendizagem significativa alinhada com valores e propósitos e priorizando o equilíbrio corpo-mente e pessoa-mundo.

Uma vez que, os conteúdos não são vistos como separados e sim, interligados, por esse motivo, buscam sempre andar próximos criando conexões entre mente e o corpo. Permitindo que o professor tenha liberdade em seus planejamentos diários, para que possa dar um retorno mais sensível a seus alunos que não seja apenas um currículo engessado em torno de conteúdos.

O holismo valoriza e desenvolve a espiritualidade como estado de conexão de toda a vida, de experiência do ser, de sensibilidade e compaixão, de diversão e esperança, de sentido de reverência e de contemplação diante dos mistérios do universo, assim como do significado e do sentido da vida (YUS, 2002, p. 22).

A educação holística busca proporcionar que cada aluno compreenda que tudo no mundo e na vida está interligado, por esse motivo, que os planejamentos na sala de aula também devem ser relacionados. Para que deste modo, no dia-a-dia seja possível que os alunos vivenciem diversas experiências permitindo que suas aprendizagens sejam significativas, respeitadas e valorizadas. Em conformidade com Yus (2002, p. 23), “A educação é crescimento por meio da descoberta e da abertura de horizontes, o que supõe um envolvimento no mundo, sustentado pelo interesse, pela curiosidade e pelo propósito pessoal de compreender e encontrar sentido”.

Segundo Barros (2009, p. 2), “O reconhecimento e a vivência dessas qualidades é o ponto de partida para o desenvolvimento de sua consciência ética através da sua forma de pensar, comunicar-se, atuar e relacionar-se com o mundo”. Permitindo que os alunos possam aprender a reconhecer seus valores pessoais e espirituais que influenciam e influenciarão em sua cultura.

Assim sendo, este método de educação holística possibilita que haja um convívio com a diversidade, através de trabalhos realizados em um espaço flexível e

de forma lúdica. Saciando a curiosidade e assegurando o interesse, possibilitando o desenvolvimento da aprendizagem ao dar sentido a tudo que nele habita.

Desse modo, é possível desenvolver diferentes níveis de consciência, do aluno. Por não criar divisão disciplinar, este método educacional demonstra uma nova maneira de perceber o mundo. A partir do qual é lançado um olhar, holístico/transdisciplinar mais humano com relação ao sujeito presente na escola. Tendo como objetivo a compreensão do mundo, como um todo, expressando respeito ao adaptar os conhecimentos às necessidades dos alunos.

A transdisciplinaridade é um enfoque holístico que procura elos entre peças que por séculos foram isoladas. Não se contenta com o aprofundamento do conhecimento das partes, mas com a mesma intensidade procura conhecer as ligações entre essas partes. E vai além, pois no sentido amplo de dualidade não conhece maior ou menor essencialidade de qualquer das partes sobre o todo. (D'AMBRÓSIO, 1998, p. 17).

Tolle (2002) mencionou seu desejo em seu livro “O Poder do Agora”, que em seu íntimo havia o desejo de que a atenção plena fosse ensinada às crianças, e tem esperança de que um dia será uma das primeiras coisas a serem aprendidas na escola. Compacto deste mesmo sonho. Acredito que os alunos que vivenciarem momentos nos quais, são valorizados aspectos cognitivos e o desenvolvimento da concentração será a garantia de crianças mais inteligentes e presentes no que está acontecendo em seu cotidiano, no seu corpo e em suas emoções. A atenção plena, no aqui e agora, estimula os dois lados do cérebro e exercícios com estes fins sendo praticados desde cedo proporcionam serenidade e plenitude, potencializando seu físico, mental, emocional e espiritual do ser.

## 2.1 NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Atualmente, o currículo da Educação Infantil, no Brasil, possibilita a ampliação de fronteiras. A flexibilidade aparece a fim de permitir propostas pedagógicas mais humanistas e realistas ao cotidiano das crianças. É possível se dizer que o currículo que está sendo aplicado neste âmbito escolar contempla também objetivos da educação holística. Pois, ambos defendem conceitos de objetividades semelhantes.

Há vários caminhos distintos que conduzem ao desenvolvimento da aprendizagem das crianças. No entanto, a integração curricular propõe a união destes aspectos. Acredita-se que, deste modo, a criança é respeitada em seu todo, podendo ter uma melhor percepção dos saberes e assim, promover uma aprendizagem significativa. Ao longo deste trabalho nos aprofundaremos nesta ideia.

De acordo com Sampaio (2012, p. 60):

O pensamento da educação integral tem a visão do ser humano como um ser global, com mente, corpo, emoção e espírito integrados e indissociáveis. É a interconexão dessas esferas que produzirá o efeito diferencial entre a educação tradicional, cartesiana, de bases materialistas e a educação integral. A espiritualidade é uma das dimensões levadas em consideração nessa última perspectiva.

O equilíbrio é a busca de que a criança alcance uma interiorização qualificada de tudo o que lhe é vivenciado. Recentes pesquisas relacionadas ao cérebro sustentam que o objetivo deve ser construir uma personalidade completa, em vez de focar apenas no desenvolvimento cognitivo (GONZALEZ-MENA; EYER, 2014, p. 10). Atualmente a busca curricular vai além de que as crianças aprendam as cores ou então a contar, busca-se o desenvolvimento intelectual, emocional, relacional e físico. Para isso, uma sala de aula cheia de materiais interessantes pode ser uma ferramenta nesta conquista. Entretanto somente um ambiente atrativo não é o suficiente para o desenvolvimento de uma criança. Independente da idade é necessário que o educador estabeleça relações de confiança e segurança com seus alunos.

A rotina da sala de aula deve ser harmonizada para que desta forma a criança se sinta respeitada em seu todo. Momentos que devem ser tranquilos para que a criança se sinta à vontade, a troca de fraldas e a alimentação. O currículo que está sendo empregado em creches e escolas abrange não somente atividades que configuram a aprendizagem, mas também, propostas que sejam essenciais no dia-a-dia da rotina escolar (GONZALEZ-MENA; EYER, 2014).

Para que a rotina de cuidados se torne currículo, elas não podem ser executadas mecanicamente. Toda a vez que um cuidador interage, de modo que foque completamente uma criança específica enquanto cumpre algumas das tarefas essenciais da vida diária. O tempo gasto nisso prolonga as conexões. Quando manipulam o corpo da criança com a atenção em outro lugar, os cuidadores perdem a oportunidade de deixar que a criança experimente uma interação humana íntima. É a acumulação de intimidade durante as numerosas interações que transformam tarefas comuns em um currículo baseado em relações (GONZALEZ-MENA; EYER, 2014, p. 51).

Ser capaz de proporcionar às crianças momentos de interação constante, além de permitir uma compreensão qualificada daquilo que a criança está aprendendo, contribuirá também para a construção da sua interiorização. Seus saberes são adquiridos com aquilo que lhe é vivenciado e cada instante torna-se uma aprendizagem.

A Educação Infantil trata de uma faixa etária na qual as crianças rapidamente recolhem informações de vivências e aprendizagens, para utilizá-las logo em seguida. Portanto, o planejamento escolar deve ir além de propostas na sala de aula e proporcionar atividades nas quais as crianças possam explorar locais ao ar livre, por exemplo. Deste modo, será possível estimular órgãos sensoriais possibilitando o desenvolvimento como um todo considerando, portanto, um aprendizado dinâmico e lúdico.

Interações sensoriais é o processo de combinar e integrar informações aos sentidos e é crucial para o desenvolvimento da percepção, ou seja, o crescimento de uma área influencia no crescimento da outra [...]. Crianças pequenas precisam de experiências sensoriais com oportunidade de muitas repetições, para que possam criar redes de aprendizado saudáveis no cérebro (GONZALEZ-MENA; EYER, 2014, p. 114).

O processo de captar informações organizá-las e finalmente usá-las para se adaptar ao mundo é a essência da experiência cognitiva (GONZALEZ-MENA; EYER, 2014, p. 158). Para isso, além de um ambiente convidativo à exploração através de uma rotina fixa, este deve ser flexível e é essencial em uma sala de aula. As experiências sensoriais serão ricas ao passo que o dia-a-dia das crianças sejam adaptadas às necessidades que elas demonstrarem. Evitar propostas que possam vir a se tornar monótonas, também, é muito importante visto que, a sala de aula é um ambiente que deve instigar a curiosidade e proporciona novas vivências.

Ou seja, um ambiente escolar proveitoso é aquele que emprega um currículo, no qual, a criança é protagonista constante de seu desenvolvimento. Respeitar o tempo de aprendizagem de cada aluno e proporcionar propostas em que as crianças possam se desenvolver como um todo é papel do professor. Na escola de hoje, não cabe mais as divisões de saberes, uma vez que já se sabe que para um trabalho rico em aprendizagem significativa é essencial que a mente e o corpo sejam trabalhados juntos.

### 3 MEDITAÇÃO

A meditação é uma prática milenar originária do Oriente e associada à figura histórica de Buddha. É também, muito conhecida por ser uma técnica contemplativa de purificação da mente e promoção do autoconhecimento (SOLARZ, 2009).

Atualmente a prática da meditação é exercida em diversos países e muitas pessoas relatam ter obtidos benefícios médicos e psicológicos ao criar o hábito de meditar diariamente. Nesse processo, a atenção é intensificada ao oferecer entendimento sobre mecanismos neurobiológicos envolvidos, facilitando a correlação entre aspectos físicos com a espiritualidade (KOZASA, 2007).

A meditação é uma técnica que utiliza procedimentos específicos que altera o estado de consciência através do relaxamento muscular, por ser um estado auto induzido proporciona uma calma do lógico utilizando artifícios de auto focalização e valoriza a auto percepção não sensorial (DANUCALOV; SIMÕES, 2006).

Conforme Arora (2006, p. 51), a meditação é

“um processo que visa aquietar pensamentos dispersos e tranquilizar emoções, além de criar condições físicas, mentais e emocionais que promovem vivências dos estados elevados da consciência.”

Por todo este conhecimento antigo e ao mesmo atual, científico e acadêmico, é que o hábito diário de meditação está alcançando reconhecimento. Já são constantes os relatos dos benefícios que esta prática dispõe na vida de quem se disponibiliza a ela. De acordo com McDonald (1984, p. 129) “meditar é dominar a mente e trazê-la para o entendimento correto da realidade, é observar o que somos e trabalhar com isso de forma a nos tornarmos mais positivos e úteis, para nós e para os outros”.

Inúmeros trabalhos têm comprovado que a meditação, por mais que seja uma técnica simples, é robusta o suficiente para promover um desenvolvimento no sistema neurológico, o qual contribui para o nível de atenção e neutraliza os efeitos de sobrecarga cognitiva (JHA, KROMPINGER, BAIME, 2007; MOORE, MALINOWSKY, 2009); ZYLOWSKA et al., 2008). A meditação, caracterizada como o treino da atenção plena, ou seja, à consciência do momento presente, tem sido associada a um bem-estar físico, mental e emocional (SHAPIRO, SCHWARTZ &

SANTERRE, 2005). Por esse motivo, essa prática contemplativa tem sido levada para o cotidiano escolar de forma ainda pouco aplicada.

De acordo com Sampaio (2012, p. 56)

Uma das dimensões teóricas oportunas para o entendimento da meditação praticada na escola, diz respeito à espiritualidade no contexto educativo, trabalhada por meio de projetos desenvolvidos e pautados em ações que dialogam com o ser humano, buscando a sua inteireza.

Boff (1994, p. 36) diz que espiritualidade “[...] significa a capacidade que o ser humano, homem e mulher, têm de dialogar com o seu profundo e entrar em harmonia com os apelos que vêm de sua interioridade”. “O educador deve ousar e ser criativo, fomentando em seus alunos novas possibilidades de expressão” (SAMPAIO, 2012, p. 62).

De acordo com Goleman (1999, p. 25); “A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer nossa percepção”. Reconhecer e acolher a espiritualidade dos jovens, e das pessoas em geral, é ter a oportunidade de educar o sujeito integral, em suas múltiplas dimensões, alimentando seus diversos potenciais (Matos, 2007, p. 03).

Acredita-se que o hábito diário da meditação, na escola, apresenta benefícios tanto na parte cognitiva quanto motora das crianças. É através do desenvolvimento da atenção plena ou da prática dos exercícios da Yoga que busca-se que a criança integre suas vivências e os diversos saberes de forma significativa.

Com relação aos sistemas cognitivos, tem sido observado que o treino da focalização da atenção, característico da prática meditativa, pode realmente auxiliar no controle desta função. Estudos utilizando tarefas comportamentais mostraram que o treino da meditação pode modular mecanismos atencionais e aumentar a capacidade do processamento de informações mediante um maior controle da distribuição dos recursos mentais (CARTER et al., 2005; SLAGTER et al., 2007).

Conforme Greenberg e Harris (2011), hoje há um significativo interesse em estratégias de meditação com o método que mantém o bem-estar de crianças e jovens. Principalmente pela produção de efeitos positivos dentro do contexto escolar, tais como: diminuição das taxas de faltas na escola, suspensões, hostilidade e infrações às regras estudantis, diminuição de déficits de atenção e hiperatividade (TDAH) e aumento do desempenho escolar.

Para isso, são utilizadas técnicas diversas de focalização da atenção como, por exemplo, prestar atenção na respiração, fixar o olhar em um ponto, repetição de frase ou palavras, etc. A escolha da técnica será baseada na maior aceitação pelo grupo (REICHOW, 2002, p. 52). As técnicas meditativas fazem parte de uma atividade mental que por se manifestar na consciência do indivíduo, promove uma aptidão mental bem desenvolvida.

Não tendo a ver com a competência intelectual ou com a formação educacional, o hábito destas práticas propicia uma maior percepção ou discernimento do consciente. É deste modo que ocorre uma aprendizagem direta, tendo sido obtida através de uma melhor organização dos pensamentos. Pois, com a meditação não se conhece um “objeto” por obrigação e sim, através de uma técnica lúdica é possível conhecer o “objeto” em sua totalidade.

Além disso, a meditação pode ser caracterizada como uma prática que atinge objetivos semelhantes a algumas técnicas de psicoterapia cognitiva, embora por meios distintos. Ambas levam a diminuição do pensamento repetitivo e à reorientação cognitiva, desenvolvendo habilidades para lidar com os pensamentos automáticos (MENEZES, 2009, p 17).

A diferença se dá então, através das técnicas já que a meditação facilita a compreensão dos conteúdos através do fluxo mental. Sendo assim, ao praticar técnicas meditativas o aluno realizará uma integração entre mente, corpo e o mundo externo.

## 4 BRINCANDO E MEDITANDO

É através do brincar que a meditação vai aparecer na rotina da Educação Infantil. Por se tratar de uma faixa etária receptiva ao desenvolvimento cognitivo, que justamente merece atenção especial. A prática de meditação para ser abordada deve ser lúdica e dinâmica. Quanto mais ela se aproximar do brincar, maior será o retorno positivo para as crianças.

A infância é conseqüentemente, um momento de apropriação de imagens e de representação diversas que transitam por diferentes canais. As suas fontes são muitas. O brinquedo e, com suas especificidades, uma dessas fontes. Se ele traz para a criança um suporte de ação, de manipulação, de conduta lúdica, traz-lhe, também, formas e imagens, símbolos para serem manipulados (BROUGÈRE, 2006, p. 40).

Na Educação Infantil, a meditação pode ser utilizada para proporcionar um estado de relaxamento físico e mental, a fim de desenvolver a consciência do indivíduo, aluno. Pra que, deste modo, seja facilitada a assimilação dos conteúdos no inconsciente de cada uma das crianças.

É na infância que a imaginação das crianças está em ascensão, com isso a criança aprende a expandir suas percepções e associações até que seja encontrada a melhor forma de compreender estas informações. O brincar funciona como cenário no qual a criança se constitui como sujeito que atua e cria a partir de seu potencial de desenvolvimento, elaborando seu próprio conhecimento (UJIIE, 2007, p. 4).

Nós professores que iremos facilitar o processo para que o aluno desenvolva suas potencialidades. Isso pode ser feito de uma maneira mecânica ou pode ser trabalhada com o coração. Os alunos são seres que necessitam de um extremo carinho e cuidado para que cresçam de maneira saudável. Sendo assim, em uma sala de aula é necessário que haja um planejamento bem articulado. Conforme a criança vai crescendo, desenvolve sua curiosidade e sua sede de descobrir o mundo aumenta.

Deste modo, [...] a brincadeira, na fase pré-escolar, é atividade de suma importância, porque favorece a socialização do indivíduo e promove as mais importantes mudanças no desenvolvimento psíquico e na personalidade da criança (UJIIE, 2007, p. 4)

Rosaen e Benn (2006) promoveram estudos que procuraram investigar a influência da meditação no âmbito escolar. O estudo foi realizado em uma escola infanto-juvenil com a colaboração de 17 estudantes em que adotaram o hábito de meditar por 10 minutos, por dia, em um ano. Os resultados obtidos demonstram benefícios nos níveis de relaxamento, concentração, melhora na capacidade de autocontrole e diminuição de sentimentos de raiva. Assim como houve relatos, por parte dos estudantes, que a meditação lhes proporcionou uma melhora no desempenho escolar, na capacidade de concentração e foco nas propostas diárias.

Assim como este relato, atualmente já existem outros registros que indicam os benefícios da meditação no âmbito escolar. Porém, durante minhas pesquisas não encontrei nenhum na Educação Infantil. No decorrer do meu estágio obrigatório, fiz algumas dessas práticas com meus alunos.

Foi possível observar que a prática de meditar, deixava-os seguros e atentos ao que estava acontecendo em aula. Contudo em meu estágio o foco não era a meditação. Com o término dele, a paixão por essas práticas já existia. Foi então que a ideia do presente trabalho surgiu. Optei por uma pesquisa bibliográfica já que devido ao pouco tempo não poderia realizar uma busca de dados em campo.

A infância está passando por grandes transformações, pois ela já não é mais uma infância pensada e sim pensante. Cada vez mais tem se visto investimentos na área do desenvolvimento das habilidades infantis. Busca-se a criação de um ser humano mais íntegro e seguro de si. No decorrer dos anos está sendo possível notar a necessidade de um olhar mais cuidadoso do educador em seus alunos. A aprendizagem das crianças que em tempos antigos era mecanicista, hoje nas escolas busca-se dar espaço para a expressão e o relaxamento.

Pensando nisso, durante minhas pesquisas busquei encontrar práticas de meditação que pudessem ser adaptadas para Educação Infantil. E encontrei duas, uma seria uma técnica de concentração focada no aqui e agora e a outra, práticas de exercícios de Yoga. Irei falar mais sobre elas nos próximos tópicos.

#### 4.1 AQUI E AGORA E VISUALIZAÇÃO GUIADA

A meditação pode ser explicada com técnicas simples, não como conhecimento intelectual, e sim como vivência que favorece contentamento, felicidade física, emocional, mental e espiritual que propaga a criatividade (LYNCH, 2008). “Os exercícios de relaxamento são utilizados para proporcionar o relaxamento físico e mental e, através deste, um estado ampliado de consciência” (REICHOW, 2002, p. 51).

O relaxamento profundo da meditação decorre, em parte, do processo de desligamento dos sentidos, que é uma parte essencial da meditação. Em posição imóvel e silencioso, com as mãos e as pernas estáticas e os olhos fechados, a pessoa se imagina num ambiente remoto e tranquilo. Ela não vê, não ouve, não tem contato com nada, não sente cheiro ou qualquer estímulo externo, não fala nem se move. Então os sentidos e os órgãos motores são “desligados” e a mente se retira totalmente do ambiente externo (A’NANDAMITA, 2001, p. 137).

Conforme Pietroni (1988, p. 122) a visualização é a maneira de utilizar o ‘o olho da mente’ para obter informações a seu respeito ou a respeito da sua situação atual. Esses exercícios consistem em propor a visualização mental de alguma coisa, uma história, lugar ou situação (REICHOW, 2002, p. 53).

A visualização dirigida pode ser utilizada com crianças bem pequenas para ativar a imaginação e os processos criativos, auxiliando também na concentração, na resolução de problemas reais e nas habilidades motoras (REICHOW, 2002, p. 53).

A técnica da visualização dirigida era a que realizava nas práticas de meditação, durante meu estágio. Em um determinado momento do dia, normalmente nos finais da tarde, convidava as crianças a deitarem no tatame para nosso instante de massagem. O que no início era pura curiosidade com o passar do tempo passou a ser direcionado para estimulação da concentração, da capacidade de memória e percepção sobre o que havíamos feito.

É uma técnica simples, que exige somente que a professora guie os pensamentos e lembranças das crianças. Trata-se de uma proposta extremamente flexível às necessidades das crianças, no dia. Portanto, um momento pode ser guiado para recontar uma história que os alunos gostem, ou então, para o estímulo da concentração do aqui e agora.

Com relação aos processos cognitivos, tem sido observado que o treino da focalização da atenção, característico da prática meditativa, pode realmente auxiliar no controle desta função (MENEZES, 2009, p.39). Além disso, juntamente à melhora

no desempenho da atenção, também foi observada uma melhora estatisticamente significativa na memória de trabalho (CHAMBERS et al., 2008) e nos escores da inteligência (TANG et al., 2007).

O autor Tolle (2002, p. 57-58), aconselha que a pessoa que esteja se submetendo a prática de meditação

Esteja presente como alguém que observa a mente e examine seus pensamentos, suas emoções, assim como suas reações em diferentes circunstâncias. Concentre seu interesse não só nas reações, mas também na situação ou na pessoa que leva você a reagir. Perceba também com que frequência a sua atenção está no passado ou no futuro. Não julgue nem analise o que você observa. Preste atenção ao pensamento, sinta a emoção, observe a reação. Não veja nada como um problema pessoal. Sentirá então algo muito mais poderoso do que todas aquelas outras coisas que você observa, uma presença serena e observadora por trás do conteúdo da sua mente: o observador silencioso.

Na sala de aula, da educação infantil, podem existir crianças de quatro meses a seis anos de idade. Com as pesquisas que realizei percebo que é possível realizar práticas de meditação com crianças a partir do um ano e meio, por elas sempre estarem em desenvolvimento constante. A prática de meditação deve ser adaptada à necessidade da sala de aula. Cada faixa etária necessita de uma focalização diferente e as técnicas meditativas torna-se uma prática com finalidade de harmonizar todas as aprendizagens que as crianças absorvem.

É através da busca da Educação Integrada que as propostas de relaxamento passam, também, a fazer parte do dia-a-dia da sala de aula. Foco da atenção no aqui e agora como a visualização guiada são as práticas mais apropriadas para estimular o desenvolvimento íntegro do aluno. Recontando uma história ou ainda relembando o que foi realizado durante o dia possibilita que a criança se sinta mais segura de si. Ocorre o aumento da autoestima e auxilia, deste modo, na construção do cognitivo e emocional de forma mais concreta.

É importante que esse instante de relaxamento seja prazeroso e tranquilo. Pois, trata-se de um momento em que a criança vai poder compreender as aprendizagens, de forma significativa. Um desenvolvimento bem estruturado, nesta fase da vida, é fundamental para a construção do ser como um todo. Por esse motivo, que as técnicas de meditação podem ser utilizadas na sala de aula, a fim de estruturar o desenvolvimento infantil com suas aprendizagens.

## 4.2 EXERCÍCIOS DE YOGA

Reich (1972), também constatou que o relaxamento das tensões corporais, facilitam a emergência de conteúdos do inconsciente. Os autores Moraes e Balga (2007, p. 60), dizem que

Yoga, nesse sentido, não vem resolver todo o problema da indisciplina e relacionamento interpessoal e sim buscar a integração corpo-mente como forma de harmonizar seus sentimentos buscando uma transformação em seu comportamento, a fim de ser menos agressivo, ansioso, mais consciente de si, de sua importância no mundo, aumentando sua autoestima e tornando o indivíduo um ser mais sereno e estruturado.

A palavra Yoga tem como significado “união” e “interação” é a técnica de meditação mais usada nas escolas, por ser uma prática que trabalha a psicomotricidade da criança. Por esse motivo, é uma prática que procura a integração do corpo-mente a fim de desenvolver um trabalho que estruture cognitivamente o aluno, além de estimular as habilidades psicomotoras. Busca-se que a criança conheça o próprio corpo para que assim, seja possível superar dificuldades a sua volta. De acordo com Moraes e Balga (2007, p. 60),

Os alunos que apresentam dificuldades motoras acabam por apresentar também dificuldades afetivas, pois se não se relacionam bem com o próprio corpo essa dificuldade se estenderá a relação com as demais pessoas, gerando agressividade, desrespeito e incompreensão com relação aos limites e qualidades do outro. Essas dificuldades afetivas se não trabalhadas no início irão fazer parte da formação desta criança e determinará como ela será em sua vida adulta.

Assim sendo, os exercícios de Yoga buscam estimular da melhor maneira possível o aluno como um todo. Quando a criança recebe a possibilidade de se desenvolver, de maneira qualificada, conseqüentemente as dificuldades de aprendizagens acabam diminuindo ou até se anulando. O corpo deve ser cuidado juntamente com a mente para que a criança tenha, em sua formação, a possibilidade de desenvolver-se de forma integrada e harmoniosa (MORAES; BALGA, 2007, p. 63).

Assim como as práticas de focalização da atenção no aqui e agora e as de visualização guiada, as técnicas de meditação com exercícios de Yoga também devem sofrer adaptações às necessidades da sala de aula em que ela será

aplicada. No caso da educação infantil, a primeira alteração seria com relação ao tempo. Já que elas devem brincar bastante e aprender algumas posturas para que cresçam naturalmente sem a imposição de uma disciplina muito rígida (CHANCHANI; CHANCHANI, 2006).

Em uma turma, com crianças muito novas, as práticas deveriam ser mais rápidas e flexíveis, pois a concentração ainda está em processo de desenvolvimento. Com o passar do tempo às práticas irão se aprimorando e se perdurando por mais tempo. É mais uma forma de interação do corpo com o meio buscando o desenvolvimento de nossas funções psicomotoras (MORAES; BALGA, 2007, p. 64).

As crianças são naturalmente ativas e excitáveis e o Yoga não pretende eliminar estas duas facetas, pois fazem parte de seu crescimento. O Hatha Yoga é conhecido no Ocidente, principalmente por uma de suas partes, os asanas, que são exercícios psicofísicos (SANTOS et al, 2013, p. 136). Com a criança, a filosofia e a prática são introduzidas através da adaptação lúdica, ou seja, brincadeiras, jogos e divertimentos que envolvem o corpo (FERREIRA, 2009). A prática é importante e faz diferença na qualidade de vida dos pequenos, ensinando-os a relaxar, trabalhando a concentração e acalmando os movimentos (BORTHOLOTO, 2013).

No aspecto emocional e mental ocorre o equilíbrio das emoções e sentimentos, melhorando a ansiedade e prevenindo diversas doenças psicossomáticas. Aprimorando a habilidade de concentração, da memorização e a estimulação de ambos os hemisférios cerebrais (SANTOS et al, 2013, p. 137).

A aula de yoga, conforme Hermógenes (2007), baseia-se na conscientização corporal - sendo a postura - respiração, relaxamento e meditação. De acordo com Bortholoto (2013), o Yoga é uma técnica psicofísica, que procura desenvolver a educação e reeducação psicomotora das crianças. A reeducação psicomotora tem como objetivo desenvolver uma comunicação com o corpo dando ao mesmo, uma maior capacidade de dominação de seus gestos e movimento. O que promove o aumento da força estática e aperfeiçoamento do equilíbrio (COSTE, 1978).

As técnicas de Yoga assim como as práticas de meditação, focalização da atenção e visualização guiadas, são propostas que tem como o objetivo desenvolver as habilidades das crianças. Concentração, equilíbrio, aspectos emocionais, físicos e sociais são estímulos que ambas as práticas citadas buscam proporcionar, a fim de que ocorra uma aprendizagem significativa de todos os saberes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho procurou incluir estratégias no processo de ensino e aprendizagem a fim de sair da inercia e complementar aspectos, que favorecem na formação de qualquer indivíduo.

Temos que pensar que como educadores, não podemos somente transmitir os conhecimentos inerentes a cada disciplina, pois o mundo que aguarda nossas crianças solicita muito mais delas do que nos foi solicitado [...]. Elas precisam de um norte, um referencial sadio, positivo. Precisam se olhar, se compreender e principalmente se superar dentro de suas capacidades para que possam vencer também na vida (MORAES; BALGA, 2007, p. 64).

Após a revisão de dados bibliográficos, pode-se concluir que as práticas de meditação proporcionam, nesta proposta de ensino, um estudo direcionado aos professores. Uma vez que, parta-se do entendimento que, primeiramente, para uma educação de qualidade é preciso a formação continuada deste profissional. Para que no processo educativo garanta-se em uma educação de qualidade voltada à humanização do aluno.

“Sem dúvida, o desafio é imenso. Porém é preciso acreditar e fazer da educação um caminho para a construção de um mundo melhor” (RODRIGUES, 2008, p. 14). Apesar de fragmentada em seus saberes, é possível que novas maneiras de articulação sejam inseridas na rotina escolar, de modo que, as crianças integrem as vivências e os diversos saberes de forma significativa. Ao pensar sobre isso e observar estas questões, constantemente, no dia-a-dia da sala de aula, o presente trabalho teve por objetivo pesquisar e refletir sobre as práticas de meditação que podem ser desenvolvidas na Educação Infantil.

A meditação pode torna-se um instrumento de apoio no dia-a-dia da sala de aula. Esta proposta através do brincar é uma intervenção, de modo lúdico, de um novo jeito de experiência o momento presente em que a criança possa realizar uma integração interna de tudo que ela aprende durante o dia. Especialmente ao integrar-se internamente, seu corpo com sua mente.

Tendo a ver com a competência intelectual ou com a formação educacional, o hábito destas práticas meditativas propiciam uma maior percepção ou discernimento do consciente. Assim, sendo, a meditação foi o fio condutor desta pesquisa uma vez

que refleti e descobri que práticas de meditação poderiam ser usadas na Educação Infantil.

No decorrer do meu estágio obrigatório, que ocorreu no semestre anterior, realizei algumas dessas práticas com meus alunos. Foi possível observar que esta prática deixava-os seguros e atentos ao que estava acontecendo em aula. Com o passar do tempo, eles mesmos pediam por esses instantes que com o decorrer, ia se aprimorando e com o termino dele, a paixão por essas práticas já existia. Foi então, que nasceu a ideia do presente trabalho que tem como objetivo refletir e esclarecer sobre as técnicas de meditação que podem ser usadas na sala. Optei então, por uma pesquisa bibliográfica já que devido ao pouco tempo, não poderia realizar uma busca de dados em campo.

A partir das pesquisas realizadas foi possível refletir e concluir que o hábito das práticas de meditação, na sala de aula, são benéficas ao desenvolvimento do aluno como um todo. Tenho a expectativa de ver, num futuro próximo, este trabalho aprofundado no desenvolvimento de uma prática pedagógica que possibilite a modificação desta dicotomia reinante proporcionando, assim, um método de educação mais abrangente e humanista.

Mediante a revisão bibliográfica, os trabalhos evidenciam os benefícios da prática meditativa no ambiente escolar, mais precisamente entre estudantes, em vários aspectos, tais como: melhora no aprendizado, aumento nas funções cognitivas, diminuição de problemas atencionais e comportamentais e entre outros. (VASCOUTO; SBISSA; TAKASE, 2013, p. 96).

Trarei então, as práticas de meditação para contribuir neste caleidoscópio de conhecimento que a educação nos permite. A meditação na Educação Infantil, podendo ser apresentada através do brincar. A presente intervenção, de modo lúdico, pode possibilitar uma integração interna de tudo que a criança aprende durante seu dia. Para que ocorra um desenvolvimento social, emocional assim como, de suas habilidades interpessoais a fim de que haja a evolução da autoestima e da autoconfiança.

Este movimento de transformação, que a educação vem sofrendo, abrange propostas e estudos de teóricos e pesquisadores que buscam promover uma percepção maior dos valores de cada professor. Sem que este precise se desligar das necessidades, interesses e habilidades que seu grupo de trabalho lhe apresenta. A fim de que haja a conscientização das instituições de Educação Infantil,

acerca de seus valores e elementos que contribuía para a formação integral do indivíduo.

Atualmente já existem registros que indicam os benefícios da meditação no âmbito escolar, porém nenhum referente à Educação Infantil. Por esse motivo busquei uma proposta de pesquisa que pudesse falar com expressão da presença das práticas de meditação para crianças. Durante a presente pesquisa surgiu um número significativo de autores que cujas escritas apresentam esta dimensão de educação, pelo mundo.

No decorrer dos anos, está sendo possível observar a necessidade de um olhar mais cuidadoso do educador em seus alunos. A aprendizagem das crianças que em tempos antigos era mecanicista, hoje dá espaço para expressão e o relaxamento. Pensando nisso, durante minhas pesquisas, busquei encontrar práticas de meditação que pudessem ser adaptadas para crianças. E encontrei duas, uma seria uma técnica de concentração focada no aqui e agora e visualização guiada e a outra são práticas de exercícios de Yoga.

Neste sentido, essas práticas proporcionam um equilíbrio entre as diversas dimensões que compõem o ser humano (cognitiva, afetiva, psicológica, física, social e espiritualmente). Faz-se necessário repensar [...], na importância para o progresso da autoconscientização em direção a uma compreensão holística do ser humano (FERREIRA; ASTONE; PINHEIRO, 2007, p. 258)

Ao escolher um caminho de exploração para refletir sobre o tema abordado, foram escolhidos autores, que ao subsidiar a presente pesquisa permitiram que ela ganhasse vida e valor. Sendo assim, o percurso que tomou este trabalho permitiu salientar os benefícios que a prática de meditar pode trazer a Educação Infantil.

Hoje, já é possível identificar uma nova proposta de ensino, no qual, o educador está sendo desafiado a sair da inércia, quebrar o protocolo e ir além da teoria. Acredita-se numa educação holística que seja possível desenvolver um ambiente integrador, que permita expandir outros aspectos do aluno como seu lado emocional, artístico, sensível e ainda espiritual.

Ou seja, um ambiente escolar forte é aquele que emprega um currículo, no qual, a criança é protagonista constante de seu desenvolvimento. Respeita o tempo de cada aluno e proporciona propostas, que na qual, as crianças possam desenvolver como um todo é papel do professor. Na escola de hoje não cabe mais a divisão de saberes, uma vez que já se sabe que para um trabalho rico em

aprendizagens significativas é essencial que a mente e o corpo sejam trabalhados juntos.

A meditação é uma prática milenar muito conhecida por ser uma técnica contemplativa de promoção do autoconhecimento e que possui várias influências cognitivas, emocionais e corporais. Pode-se definir meditação como uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção (SHAPIRO, 1981). Acredita-se que o hábito diário da meditação, na escola, apresentará benefícios tanto na parte cognitiva quanto motora das crianças. É através do desenvolvimento da atenção plena ou das práticas de Yoga que se busca que a criança integre suas vivências e os diversos saberes de forma significativa.

O percurso que é proposto no presente trabalho, que por meio de uma pesquisa teórica proporcionou salientar os efeitos positivos que a meditação traz sobre a formação educativa de crianças, na Educação Infantil. O estudo de cunho teórico apresentou um enfoque investigativo sobre um tema pouco visto na graduação da Licenciatura em Pedagogia. Portanto, no decorrer destas páginas a exploração do assunto teve a finalidade de esclarecer e aprofundar, o leitor, a conhecimentos e discussões a cerca de práticas meditativas presentes no âmbito escolar. A elaboração deste Trabalho de Conclusão de Curso permitiu análises de textos reflexivos e buscas de bases teóricas sobre o tema que destaquei como sendo importante para o desenvolvimento de meus conhecimentos a respeito de diversas temáticas envolvendo a Educação Infantil. Assumindo um caráter avaliativo diante de uma reflexão pedagógica, possibilitando a apropriação do próprio fazer docente.

## BIBLIOGRAFIA

ARORA, H. L. **Terapias Integrativas: fundamentos quânticos e aplicações**. Rio de Janeiro: Qualitymark, (prelo).

A'NANDAMITA A'CARIA, Avidhu'tika. **Yoga para a saúde integral**. 2ª ed. rev. São Paulo: Ananda Marga, 2001.

BARROS, Paulo Sérgio. **Educação, cidadania e espiritualidade: uma experiência no cotidiano da sala de aula**. Educação e Valores Humanos no Brasil: trajetória, caminhos e registros do programa Vivendo Valores na Educação. São Paulo: Editora Brahma Kumaris, 2009.

BOFF, Leonardo. **Nova Era: a civilização planetária**. São Paulo: Ática, 1994.

BORTHOLOTO, S. **O Yoga na escola: Educação corpo-mente para pais e educadores**. 1. Ed. São Paulo: Grouch, 2013.

BROWNE, N. **Gender equity in the early years**. Maidenhead:Open University Press, 2004.

BROUGÈRE, Gilles. **Brinquedo e Cultura**. Revisão técnica e versão brasileira adaptada por Gisela Wajskop. 6. Ed – São Paulo: Cortez, 2006 – (Coleção Questões da Nossa Época; v. 43).

CARTER, O. L.; PRESTI, D. E.; CALLISTEMON, C.; UNGERER, Y.; LIU, G. B.; PETTIGREW, J. D. **Meditation alters perceptual rivalry in Tibetan Buddhist monks**. Current Biology. V. 15, p. R412-413. 2005.

CHAMBERS, R. ; YEE LO, B. C.; & ALLEN, N. B. (2008). **The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect**. Cognitive therapy and research, 32, 302-322.

CHANCHANI, R.; CHANCHANI, S. **Ioga para crianças: Um guia completo e ilustrado de ioga**. Incluindo manual para Pais e Professores. São Paulo: Madras, 2006. 190p.

COSTE, J. M. **Psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Zahar Edireres, 1978.

DANUCALOV, M. A. D.; SIMÕES, R. S. **Neurofisiologia da Meditação**. São Paulo: Phorte, 2006. 494p.

DESHMUKH, V. D. **Neuroscience of meditacion.TSW Holistic Health and Medicine**. Florida, v. 1, p. 275-289. Nov, 2006.

D`AMBROSIO, Ubiratan. **Conhecimento e Consciência: o despertar de uma nova era**. In: GUEVARA, Arnaldo José de Hoyos et al. Conhecimento, cidadania e meio ambiente. São Paulo: Peirópolis, v. 2, 1998.

FERREIRA, Luiz Fabiano Seabra; ASTONE, Regina Borges; PINHEIRO, Mariana Priscila Leme. **Educação Física, Meditação e Saúde: Buscando um equilíbrio entre corpo e mente**. – UNIMÓDOLO – CARAGUATATUBA – SP. Coleção Pesquisa em Educação Física. – Vol. 5, nº 1 – 2007, p. 253 – 258.

FERREIRA, A. B. M. **Novo dicionário da língua portuguesa**. 4. Ed. Curitiba: Positivo, 2009, p. 1233.

GOLEMAN, D. **A arte de meditação: um guia para a meditação**. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

GONZALEZ-MENA, Janet; EYER, Dianne Widmeyer. **O Cuidado com Bebês e Crianças Pequenas na Creche, um currículo de educação e cuidados baseados em relações qualificadas**. Tradução: Gabriela Wondracek Link; Revisão Técnica: Tânia Ramos Fortuna. – 9 ed. – Porto Alegre: AMGH, 2014.

GREENBERG, M. T.; HARRIS, A. R. **Nurturing meidfulness in children and youth: current state of researcha.** Chid Development Perspective. Pennsylvania, v.0, p. 1-6, Oct. 2011.

JHA, A. P.; KROMPINGER, J.; BAIME, M. **Mindfulness training modifies subsystems of attention. Cognitive, affective and behavioral neuroscience.** Pennsylvania, v. 7, n.2, p. 109-119, Jun. 2007.

KOZASA, E. H. **Meditação e ansiedade.** G. Angelotti (org.). Teoria cognitiva – comportamental dos transtornos de ansiedade. 1. Ed. São Paulo: Casa dos Psicólogos, 2007.

LIMA, J. M. **O jogar e o aprender no contexto educacional: uma falsa dicotomia.** Tese (Doutorado em Educação). UNESP/Faculdade de Filosofia e Ciências – Marília, 2003.

MATOS, Kelma Socorro Lopes de.; NASCIMENTO, Verônica. **Construindo uma cultura de paz: O projeto paz na escola em Fortaleza.** In: MATOS, Kelma Socorro Lopes de (Org.). Cultura de paz, educação ambiental em movimentos sociais: ações com sensibilidade. Fortaleza: Editora UFC, 2006, p. 26-35.

MATURANA, Humberto; REZEPKA, SimaNisis de. **Formação Humana e Capacitação.** Petrópolis: Vozes, 2001.

MCDONALD, K. **Mente e Meditação.** In: AVALON, M. (org.). O poder da meditação. São Paulo: Marin Claret, [199-]. (Coleção o poder do poder, 27).

MENEZES, Carolina Baptista. **Por que meditar? A relação entre o tempo da prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade.** Dissertação de Mestrado – UFRGS – Instituto de Psicologia. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Porto Alegre/RS, 2009.

MOORE, A.; MALINOWSKI, P. **Meditation, mindfulness and cognitive flexibility.** Consciousness and cognition, Liverpool, v.18, n.1, p.176-186, Mar. 2009.

MORAES, Fabiana Oliveira de; BALGA, Rômulo Sangiorgi Medina. **A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2007, 6 (3): 59 – 65.

NETO, Mário Alcoforado de Melo; DA SILVA, Marinalva. **Educação e Espiritualidade A Influência das Crenças na Prática Pedagógica.** Faculdade Federal de Pernambuco (Pós Graduação). 2009.

REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter.** Viseu: Martins Fontes, 1972.

REICHOW, Jeverson Rogério Costa. **Processos de significação em estados ampliados de consciência dentro de uma abordagem transdisciplinar holística: Estudo de caso com crianças de uma escola pública de Porto Alegre.** Programa de Pós-Graduação em Educação – UFRGS. Porto Alegre, 2002.

RODRIGUES, Alexandra Gabriela Pereira. **A Espiritualidade e o Empreendedorismo na formação docente: Um estímulo a uma prática mais humanizadora na educação.** 2008. FAPAS – Faculdade Palotina. Volume 2, No.1.

ROSAEN, C.; BENN, R. **The experience of transcendental meditation in middle school students: a qualitative report.** Explore: The Journal of Science and Healing, Michigan, v.2, n. 5, p. 422-425, Oct. 2006.

SAMPAIO, Daniela Dias Furlani. **Cultura de paz, educação e meditação com jovens em escola pública estadual de Fortaleza – Ceará.** (Pós – Graduação) Universidade Federal do Ceará – UFC. Fortaleza, 2012.

SANTOS, Ana Guiomar dos; ALMEIDA, Graziela Zanato Ribeiro de; RIBEIRO, Silvana Santana. LOPES, Claudete; SILVA, Caio Graco Simoni da. **Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola.** Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v. 12, n. 4, p. 135-144, 2013.

SHAPIRO, D. L.; SCHWARTZ, G. E.; SANTERRE, C. **Meditation and positive psychology**. In: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. Handbook of positive psychology. New York: Oxford USA Trade, p. 632-645, 2005.

SSLAGTER, H. A.; LUTZ, A.; GREISCHAR, L. L.; FRANCIS, A. D.; NIEUWENHUIS, S.; DAVIS, J. M.; DAVIDSON, R. J. **Mental training affects distribution of limited brain resources**. Plos Biology. 5:1-8p. 2007.

SMITH, Alice Paige; CRAFT, Anna e colaboradores. **O Desenvolvimento da prática reflexiva na Educação Infantil**. Tradução: Vinícius Figueira. – Porto Alegre: Artmed, 2010.

SOLARZ, P. **Meditation and cognitive, affective and behavioral change inside and out of the classroom**. 2009, 124p. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculty of the Evergreen State College Olympia, Washington.

SOMMERMAN, Américo. **Inter ou Transdisciplinaridade? Da fragmentação disciplinar ao novo diálogo entre os saberes**. São Paulo: Paulus. Coleção Questões Fundamentais da Educação. 75pp, ISBN 85-349-2453-8, 2006.

TANG, Y.; MA, Y.; WANG, J.; FAN, Y.; FENG, S.; LU, Q.; YU, Q.; SUI, D.; RATHBART, M. K.; FAN, M.; & POSNER, M. I. (2007). **Short – Term meditation training improves attention and self-regulation**. Proceedings of the national academy of sciences, 104 (43), 17152-17156.

TOLLE, Eckhart. **O Poder do Agora, um guia para a iluminação espiritual**. Tradução de Iva Sofia Gonçalves Lima. – Rio de Janeiro: Sextante, 2002.

UJIIE, Nájela Tavares. **Ação lúdica na Educação Infantil**. Colloquium Humanarum, v. 4, n. 1, Jun. 2007, p. 01-07.

VASOUTO, Helena Dresch; SBISSA, Pedro; TAKASE, Emílio. A utilização da meditação no contexto escolar uma análise da literatura. **Revista caminhos, on-line, “Humanidades”**, Rio do Sul, a.4, n. 6, p. 87-196, abr/jun. 2013.

YUS, Rafael. **Educação Integral uma educação holística para o século XXI**. Trad, Daisy Vaz de Moraes. – Porto Alegre: Artmed, 2002.

ZYLOWSKA, L. et al. **Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADMP: a feasibility study**. Journal of Attention Disorders, California, v.11, p. 737-746, maio, 2008.