

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO NO CAMPO – CIÊNCIAS DA NATUREZA

GUINEVER STEFANI MACHADO BANDEIRA

**FLOR E SER DE LUZ:**

UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA E TRANSDISCIPLINAR EM  
BUSCA DA INTEIREZA DO SER NA EDUCAÇÃO DO CAMPO

Porto Alegre  
2020

GUINEVER STEFANI MACHADO BANDEIRA

**FLOR E SER DE LUZ:**

UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA E TRANSDISCIPLINAR EM  
BUSCA DA INTEIREZA DO SER NA EDUCAÇÃO DO CAMPO

Trabalho de Conclusão do Curso de Licenciatura em Educação do Campo – Ciências da Natureza da Faculdade de Educação, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do Título de Licenciatura em Educação do Campo – Ciência da Natureza.

Orientador: Prof. Dr. Nelton Luis Dresch

Porto Alegre  
2020

GUINEVER STEFANI MACHADO BANDEIRA

**FLOR E SER DE LUZ: UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA E  
TRANSDISCIPLINAR EM BUSCA DA INTEIREZA DO SER NA  
EDUCAÇÃO DO CAMPO**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Licenciado(a) em Educação do Campo – Ciências da Natureza” e aprovado em sua forma final pelo Curso de Licenciatura em Educação do Campo – Ciências da Natureza, obtendo conceito \_\_\_\_\_.

Porto Alegre, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

---

Prof. Dr. Antonio Marcos Teixeira Dalmolin  
Coordenador do Curso

**Banca Examinadora:**

---

Prof. Dr. Nelton Luis Dresch  
Orientador – UFRGS

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Leandra Anversa Fioreze  
UFRGS

---

Dr.<sup>a</sup> Luciana Winterkorn Dezorzi  
UFRGS

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Gabriela Maria Barbosa Brabo  
UFRGS

## **AGRADECIMENTOS**

*Agradeço à Arte e ao Yoga, que me permitiram acessar uma energia maravilhosa dentro de mim.*

*Ao meu orientador Prof. Dr. Nilton Luis Dresch, pela valiosa orientação e incentivo para tornar esse trabalho possível.*

*À minha família, em especial a minha mãe Sônia e a meu pai Alexandre, e meus irmãos Rose e Gil, minhas avós Terezinha e Cleusa, meus tios Décio e Rosane, que contribuíram com amor e carinho para o meu crescimento pessoal.*

*Ao meu amado Filipe, que esteve sempre ao meu lado me incentivando e apoiando nos momentos difíceis.*

*Aos meus amigos e amigas pelo apoio e conversas inspiradoras.*

*Às/aos praticantes do projeto Flor e Ser de Luz pela amorosidade e disponibilidade em participar.*

*Muito Obrigada!*

## RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar o desenvolvimento do projeto Flor e Ser de Luz, idealizado no mês de setembro de 2020. Esse projeto é resultado de uma pesquisa e reflexão que investigou meios de sensibilização para uma visão mais holística e transdisciplinar na Educação no Campo, estabelecendo conexões entre espiritualidade e as Ciências da Natureza, de modo a proporcionar aos educadores e educandos uma percepção sensível para consigo, com os outros e com o ambiente natural que os cerca. O estudo tem embasamento nas teorias e práticas de Yoga e meditação, visando, em primeiro momento, auxiliar o indivíduo na contemplação e compreensão das multidimensões do corpo humano, tecendo um olhar sobre o estilo de vida da sociedade atual e suas influências na educação e na saúde como um todo físico, mental e espiritual. A autora desenvolve uma proposta que entra em sintonia com a Inteiraza do Ser em vista a desenvolver um estudo integral e harmônico do ser humano. Trata-se de uma narrativa reflexiva com a intenção de aproximar o leitor à visão proposta, apresentando a trajetória da autora, bem como as motivações, dificuldades e conquistas na construção do projeto Flor e Ser de Luz. O método utilizado para acompanhar o desenvolvimento dos praticantes do projeto foi a pesquisa participante.

**Palavras-chave:** Educação do Campo. Educação holística e transdisciplinar. Inteiraza do Ser. *Yoga*.

## ABSTRACT

This work aims to present the development of the Flor e Ser de Luz project, idealized in September 2020. This project is the result of research and reflection that investigated ways of raising awareness for a more holistic and transdisciplinary vision in Education in the Countryside - Natural Sciences, in order to provide educators and students a sensitive perception of themselves, others and the natural environment that surrounds them. The study is based on the theories and practices of Yoga and meditation, aiming, at first, to assist the individual in contemplating and understanding the multidimensions of the human body, weaving a look at the lifestyle of the current society and its influences on education and health as a physical, mental and spiritual whole. The author develops a proposal that is in line with the Integrality of Being. It is a reflective narrative with the intention of bringing the reader closer to the proposed vision. The author's trajectory is presented, as well as the motivations, difficulties and achievements in the construction of the Flor e Ser de Luz project. The method used to monitor the development of the project practitioners was by participatory research.

**Keywords:** Countryside Education. Holistic and Transdisciplinary Education. Entireness of Being. Yoga.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES E QUADROS

<b>Figura 1</b> - Conectando-me na infância .....	11
<b>Figura 2</b> - Logotipo do projeto.....	17
<b>Figura 3</b> - Calendário .....	21
<b>Figura 4</b> - Primeira aula: apresentação do espaço .....	26
<b>Figura 5</b> - Aula sobre Ashtanga .....	29
<b>Figura 6</b> - Yoga na cadeira .....	29
<b>Figura 7</b> - Aula Yoga Nidra .....	30
<b>Figura 8</b> - Aula sobre os paradigmas.....	32
<b>Figura 9</b> - Modelo corpuscular da matéria .....	35
<b>Figura 10</b> - Os três nadis .....	39
<b>Figura 11</b> - Aula Muladhara Chakra - Chakra Básico ou Raiz .....	40
<b>Figura 12</b> - Trataka - Aula Manipura Chakra .....	41
<b>Figura 13</b> - Aula Ajana Chakra - Chakra Frontal e Sahasrara Chakra - Chakra Coronário.....	42
<b>Quadro 1</b> - Resumo das atividades .....	24
<b>Quadro 2</b> - Informações dos praticantes .....	25
<b>Quadro 3</b> - Resumo dos chakras.....	40
<b>Quadro 4</b> - Questões da entrevista participante final.....	44
<b>Quadro 5</b> - Práticas preferidas nos relatos dos praticantes .....	45

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>9</b>
1.1 MINHA PORTA DE ACESSO: O CAMINHO DO CORAÇÃO.....	11
<b>2 EDUCAÇÃO TRANSDISCIPLINAR E HOLÍSTICA EM BUSCA DA INTEIREZA DO SER - CIÊNCIAS DA VIDA E DA NATUREZA</b> .....	<b>15</b>
<b>3 PROJETO FLOR E SER DE LUZ</b> .....	<b>17</b>
3.1 ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO HOLÍSTICO ON-LINE FLOR E SER LUZ .	20
3.2 DESAFIOS .....	22
3.3 A PESQUISA.....	23
3.4 AULAS REALIZADAS .....	26
<b>4 REFLEXÕES A PARTIR DA ENTREVISTA PARTICIPANTE FINAL</b> .....	<b>44</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>48</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>50</b>
<b>APÊNDICE A</b> .....	<b>52</b>
<b>APÊNDICE B</b> .....	<b>53</b>



## 1 INTRODUÇÃO

*“Se quiseres acordar toda a humanidade,  
então acorda-te a ti mesmo,  
se quiseres eliminar o sofrimento do mundo,  
então elimina a escuridão e o negativismo em ti próprio.  
Na verdade, a maior dádiva que podes dar ao mundo  
é aquela da tua própria autotransformação.”*

Lao Tsé (607-531 a.C)

Com as sábias palavras acima, encerrei o Projeto Flor e Ser de Luz e com elas inicio esse trabalho apresentando a postura que procurei seguir ao analisar mais de perto o estilo de vida que seguimos na sociedade atual, as nossas relações com nós mesmos, com os outros e com o ambiente que nos cerca, tendo por convicção que tudo isso está intimamente ligado às questões educacionais e à nossa saúde como um todo físico, mental e espiritual.

Lembro claramente o dia em que essa preocupação surgiu a mim. Foi em uma aula do curso onde a turma estava reunida, compartilhando as ideias e interesses para o trabalho de conclusão. Sem saber ao certo o que queria naquele momento, comecei a me questionar sobre as minhas motivações a cursar a Licenciatura em Educação do Campo – Ciências da Natureza<sup>1</sup> e o que pretendia alcançar como educadora do campo. No momento, senti dificuldade de me concentrar e percebi que ainda estava sob a agitação do trajeto de meu trabalho à faculdade, em que era rotina caminhar rapidamente desviando da multidão do centro de Porto Alegre, atravessar ruas movimentadas, estar exposta aos diversos ruídos e informações da cidade grande. Percebi que toda essa agitação me deixava mais estressada e cansada e que, até me reestabelecer para a aula, demorava algum tempo. Foi justamente lembrando desse ritmo que surgiram algumas respostas e muitas outras inquietações. Comecei a observar que essa constante de estresse e agitação não atingia

---

<sup>1</sup> Programa Especial de Graduação (PEG) Licenciatura em Educação do Campo - Ciências da Natureza das Faculdades de Educação e de Agronomia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul-UFRGS, Campus Centro e Agronomia, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, que objetiva a formação de educadores para atuar nas disciplinas da Área de Ciências da Natureza nos Anos Finais dos Ensinos Fundamental e Médio.

somente a mim, mas também um grande contingente de pessoas, entre elas educadores e educandos, causando-lhes tensões que influenciam diretamente na qualidade de vida e no desenvolvimento escolar.

Nesse instante de reflexão, mais calma e presente no momento, as razões da minha pesquisa tornavam-se aos poucos mais aparentes, embora ainda me faltassem palavras para expressá-las. Somente no final da aula, quando a maioria já tinha ido embora, ao me levantar para sair, resolvi no mesmo instante falar o que estava pensando sem muito intelectualizar: “Professora, penso em abordar uma visão mais consciente na educação que envolva o autoconhecimento e as ciências em busca da qualidade de vida para educandos e educadores do campo”.

Na preocupação de relacionar essa percepção sensível com as ciências, um professor do curso esclareceu que essa postura, de acreditar que é possível e estar apto a aprender, colocando-se na condição de aprendiz, é, de fato, uma postura científica. No entanto, para que seja possível partilhar esse conhecimento transformador, seria preciso preparar e educar o meu olhar para entrar num universo que usualmente não é percebido pelos educadores e educandos, pois não basta pesquisar somente, é necessário conectar-se primeiro no universo pesquisado, e para adentrar nesse universo sensível da educação é preciso estar conectado consigo mesmo, parar e olhar para si.

Durante a graduação, fiz diversos cursos relacionados ao autoconhecimento e à natureza, como cursos de permacultura e agroecologia - conhecimentos que me moveram para uma maior conexão com a natureza, com a ancestralidade - e cursos de instrução de Yoga para crianças e adultos, que abriram caminho para o autoconhecimento, e essas buscas pela minha autotransformação foram fundamentais para alcançar a sensibilização no meu aprendizado. Escrevendo esse trabalho, porém, pude perceber que uma boa parte de minha motivação vinha também de minha infância.

Tudo nos leva, pois, a dar novo valor à dimensão ética e cultural da educação e, deste modo, a dar efetivamente a cada um, os meios de compreender o outro, na sua especificidade, e de compreender o mundo na sua marcha caótica para uma certa unidade. Mas antes, é preciso começar por se conhecer a si próprio, numa espécie de viagem interior guiada pelo autoconhecimento, pela meditação e pelo exercício da autocrítica. (DELORS, 1998, p.16).

## 1.1 MINHA PORTA DE ACESSO: O CAMINHO DO CORAÇÃO

A fim de me conectar aos episódios e vivências de minha infância, resolvo, finalmente, parar, sentar numa posição confortável, respirar profundamente e refletir, refletir o que exatamente me motivou para a pesquisa.

**Figura 1** - Conectando-me à infância



Fonte: Arquivo pessoal.

Conectando-me, então, lembro do quanto era feliz e sorridente com tão pouco. Em contemplação a natureza, observava atentamente os movimentos dos insetos, a beleza das plantas, das estrelas do céu. Ficava fascinada com os voos dos pássaros. Sentia que tinha poderes e que em algum momento conseguiria voar. Em dias de muito vento pegava um pedaço de papelão em cada mão, fechava os olhos e sentia o vento. Batia as asas como um passarinho. Parecia que a qualquer momento levantaria voo. Lembro da sensação, da esperança de que um dia conseguiria. Até descobrir, em uma noite de sonho, a

possibilidade de voar. A descoberta de que nos sonhos eu poderia fazer o que eu quisesse foi um marco em minha vida.

Essa sensibilidade devo a minha família, ao meu pai com sua arte e música, a minha mãe com as suas aulas de Yoga, aos meus tios com as preocupações ecológicas, aos meus avós com os bons modos e respeito ao próximo com uma das frases sempre ditas: “não faça aos outros o que não queres que te façam” e aos meus irmãos no companheirismo das brincadeiras. Esse carinho e amor de todos me deram as verdadeiras asas à imaginação e à criatividade nos primórdios de minha vida. Esse mundo mágico de bons sentimentos, de inocência e alegria de viver começaram a ceder espaço, a partir dos primeiros anos de escola, à insegurança e ao medo.

Lembro que fui profundamente afetada pela rigidez de uma professora das séries iniciais. Por vezes, sua postura para comigo era ríspida, impaciente e punitiva sobre minhas falhas nas tarefas escolares. Cada vez mais eu sentia o nervosismo e preocupação de decepciona-la e passei a ter medo de errar.

Naquela época, frágil como toda criança, não sabia como lidar com tais situações e durante anos me senti incapaz e insegura, a ponto de as

apresentações de trabalhos, por exemplo, tornarem-se pesadelos. As matérias que eu realmente gostava eram educação artística e educação física. As outras, que precisavam ser decoradas ou usar certo tipo de raciocínio, geravam medo e aflição. Me sentia muito envergonhada e humilhada, o que acredito ter afetado o meu emocional e minha autoestima durante anos. Hoje vejo que aquela professora, muito provavelmente, também foi vítima de uma realidade a qual procuro contrapor nessa pesquisa.

É consenso que hoje os jovens estão amadurecendo de maneira precoce, sujeitos a boa parte das condições estressantes do nosso estilo de vida conturbado, que se apresenta essencialmente meritocrático e consumista. Na educação, temos como reflexo um sistema educacional voltado quase que unicamente a interesses imediatos, compelindo os estudantes à conquista de emprego, de uma carreira de status na vida, tornando-os escravos do desejo do vir-a-ser e da ânsia de poder (SOARES, 2005). Nesse cenário, as preocupações com o aprendizado em si mesmo, com o valor intrínseco das lições de vida, com o conhecimento verdadeiro, dão lugar a uma mera corrida obrigatória pelo diploma. Somado a isso, no âmbito escolar praticamente não há espaço para o estudante desenvolver qualquer aprendizado de autoconhecimento, de busca interior. O sistema educacional parece pressupor o estudante como ser ideal, abstrato, livre de conflitos e questionamentos interiores e pronto para dedicar-se ao aprendizado, absorver a informação e também reproduzir uma variedade de conteúdos que muitas vezes não fazem sentido no dia-a-dia, dentre outras tarefas que os deixam amedrontados caso não tirem a melhor nota, sem contar com o tempo que ficam sentadas numa cadeira reprimindo todo o corpo.

Reparo que esse processo educacional está orientado a desenvolver outras habilidades intelectuais e mecânicas já bastante dissociadas da vivência de aprender e da arte de se autoconhecer.

Diante dessa realidade, me surgem perguntas como: Para que tipo de vida os seres humanos estão sendo educados? Qual o objetivo real dessa educação? Educá-los para desenvolver o lado compreensivo e criativo de sua personalidade, do seu eu? Contribuir para serem mais altruístas e humanos? Cabe ressaltar que a palavra educação se deriva do latim “educare”, que significa “tirar de dentro as qualidades superiores de cada alma, que é única”.

Durante o curso em Educação do Campo, tive contato com a realidade de estudantes da população do campo<sup>2</sup>, oriundos da agricultura familiar, assentados da reforma agrária, indígenas guaranis, trabalhadores assalariados rurais (e de periferia urbana). Para esses grupos, a educação no campo<sup>3</sup> enfrenta não somente as dificuldades previamente citadas, mas também adversidades relacionadas a situações de pobreza, a má conservação de recursos e prédios escolares, a precariedade do sistema de transporte e estradas, a situações de conflitos pela terra, etc.

Portanto, parece-me que essas pessoas necessitam de uma Educação mais humanizadora, que consiga valorizar e/ou resgatar suas culturas, ancestralidades e saberes, reforçando o sentimento de pertencimento aos próprios territórios, bem como de que são partes importantes da sociedade. Em outras palavras, precisamos reforçar que o mundo rural não é um espaço estritamente para produção à serviço do ser humano, pois, como diz Wanderley em entrevista ao IICA (2008).

[...] o mundo rural é um espaço de vida, isto é, um lugar onde se vive, onde tem gente! No Brasil, cerca de 30 milhões de pessoas vivem no meio rural. É um lugar de onde se vê o mundo e de onde se vive o mundo. Partindo dessa concepção, afirmamos o pressuposto que o rural não é algo a ser superado pela urbanização, mas é uma qualidade que decorre da sua dupla face ambiental e social. Sua qualidade está associada à importância da natureza no espaço rural e às formas de vida social nele predominantes, fundadas nos laços de proximidade e na sua capacidade de integração. Como tal, é uma qualidade que interessa não só a seus habitantes, mas ao conjunto da sociedade, devendo ser preservada e positivamente valorizada. (IICA, 2008 [2020]).

É preciso resgatar esse olhar e voltar a formular questões simples que só uma criança pode fazer, pois tal simplicidade carrega um poder transformador grandioso e ao mudarmos o olhar, toda uma vida muda. Nesse sentido, o Yoga me deu asas novamente para voar nas profundezas do meu ser, despertar a criança interior e a energia que estava adormecida dentro de mim.

---

<sup>2</sup> Agricultores familiares, pecuaristas familiares, assentados e acampados da reforma agrária e atingidos por barragens, quilombolas, indígenas, agricultores e pescadores, silvicultores, extrativistas, trabalhadores assalariados rurais e outros que obtenham suas condições materiais de existência a partir do trabalho no meio rural [...]. (CeedRS, 2018, s.p.).

<sup>3</sup> Modalidade da educação que ocorre em espaços denominados rurais. Diz respeito a todo espaço educativo que se dá em espaços da floresta, agropecuária, das minas e da agricultura e ultrapassa, chegando também aos espaços pesqueiros, a populações ribeirinhas, caiçaras e extrativistas (UFRGS, 2013).

Entretanto, após acessar tal universo sensorial, onde situam-se meus objetivos, é necessário que eu consiga descrevê-los - acesso e percepções - para possibilitar que outros/as também criem condições de realizar algo semelhante.

Esse foi o maior desafio de minha pesquisa, onde não só busquei possibilidades como também articular essas propostas ao ensino de Ciências da Natureza. Nesse momento, direcionei minha caminhada acadêmica a buscar respostas para essa questão.

## 2 EDUCAÇÃO TRANSDISCIPLINAR E HOLÍSTICA EM BUSCA DA INTEIREZA DO SER - CIÊNCIAS DA VIDA E DA NATUREZA

Supreendentemente, encontrei referências teóricas que foram de encontro a minha pesquisa, como a Inteireza do Ser, que segundo Portal (2007), tem como preocupação esclarecer e estudar profundamente os elementos constitutivos de uma abordagem integral do ser humano – sua Inteireza – que compreenda as dimensões inerentes e originais do próprio ser e que possa auxiliar a nos conhecermos (autoconhecimento) e a nos compreendermos como seres de Inteireza em que todos têm o potencial de vir-a-ser (autoformação). A mesma autora destaca ainda que há a necessidade de uma educação integral/ecológica que nos envolva pela prática da espiritualidade para um redespertar de nossa Inteireza, construindo o novo a partir do lugar que se encontra, num processo de permanente redescobrir-se.

Seria uma “pedagogia do autoconhecimento”, partindo do princípio de que a Educação é vida: viver é educar e educar é viver, tendo como primordial despertar a capacidade de estar consciente de si mesmo (SOARES, 2005), caracterizando-se, também, pelas perspectivas transdisciplinares.

Uma Educação Transdisciplinar e Holística para Pozatti (2012, p. 152),

[...] pode permitir um processo que desenvolva diferentes aprenderes, viabilizando a possibilidade do ser humano expandir sua consciência, enfocando, ao mesmo tempo, a qualidade de vida da realidade humana, a convivência harmônica e o desenvolvimento de uma significação possível de outras realidades, transpessoais, integrando o mundo consensual, o mundo sutil e o espiritual.

Os autores da Carta da Transdisciplinaridade (CETRANS,1994) afirmam que “a transdisciplinaridade é complementar à aproximação disciplinar: faz emergir da confrontação das disciplinas dados novos que as articulam entre si: oferece-nos uma visão da natureza e da realidade”.

De acordo com Juliano (2004, p.2-3),

A visão holística é o encontro entre a ciência e a consciência. [...] É uma visão libertadora, sistêmica, ecológica. Uma visão global, não significando a soma das partes apenas, mas a captação da totalidade orgânica, una e diversa em suas partes, mas sempre articuladas entre si dentro da totalidade [...]. O termo holístico estabelece um diálogo profundo entre a ciência e outras formas de apreensão da realidade, tentando superar o racionalismo reducionista.

Essa visão mais complexa e sistêmica da ciência na educação poderá proporcionar “uma compreensão mais abrangente e adequada dos aspectos envolvidos na multidimensionalidade do processo educacional” (JULIANO, 2004, p.4).

Assim, encontrei na Educação Holística e Transdisciplinar o apoio teórico, no *Yoga* e meditação os métodos para sensibilização e autotransformação, visando o desenvolvimento e a prática de processos educativos que busquem a Inteiraza do Ser. Tais pressupostos objetivam proporcionar aos educandos e educadores um conhecimento maior e mais profundo de si mesmos, dos outros e do mundo em que vivem. Com base nessas reflexões nasceu o projeto Flor e Ser de Luz. Um projeto onde foi possível apresentar aos participantes - educadores/as e educandos/as na Educação do Campo - as conexões existentes entre a espiritualidade e as ciências.

O presente trabalho tem como objetivo geral apresentar o desenvolvimento do Projeto Flor e Ser de Luz entre os meses de Setembro e Novembro de 2020. Como objetivos específicos, apresentarei as motivações, desafios e organizações na sua realização, bem como os métodos e atividades utilizados e suas repercussões nos participantes.



### 3 PROJETO FLOR E SER DE LUZ

Figura 2 - Logotipo do projeto



**CONECTE-SE**  
**COMPARTILHE**  
**GIRE COMO UM GIRASSOL**

Fonte: Autoria própria.

Durante a minha graduação, mentalizei um espaço holístico em minha casa, onde pudessem haver trocas de saberes e vivências em busca da Inteira do Ser. Nesse espaço haveria práticas integrativas, yoga, meditação, práticas e saberes conectadas à natureza e à ancestralidade, à agroecologia, à bioconstrução e a ervas medicinais, onde fosse possível experienciar, enfim, uma Educação, uma Ciência para desfrutarmos da Vida de uma forma mais leve e saudável. Um espaço em que os participantes pudessem compartilhar suas experiências, seus saberes, aquilo que acreditassem ser significativo ou importante em suas vidas, pois cientes da conectividade, da unidade, o que fizer bem a si próprio poderá beneficiar ao próximo também, pois a partir do momento que um coletivo desenvolve uma prática educativa consciente dessa visão, isso leva a transformação de cada indivíduo em direção de uma melhor compreensão de si próprio e do mundo que o rodeia<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Isso é possível pois numa perspectiva multidimensional de ser humano e vida, tudo e todos estão interconectados pelos campos de energia que geramos ao nosso redor. Tais campos estão em ressonância com nossos sentimentos e pensamentos, logo, reverberam o mesmo à nossa volta interagindo com os campos de energia dos demais.

Compartilhar algo que esteja a caminho do coração. Essa foi a intenção, e a caminho do meu, me propus a compartilhar a Arte de conectar-se através das técnicas e práticas de *Yoga* e meditação. Uma Ciência, uma filosofia direcionada ao autoconhecimento, à saúde mental, emocional e física, na busca de unir corpo, mente e espírito, que nos lembra de estarmos conscientemente presentes no presente, no aqui e no agora<sup>5</sup>, como condição para compreendermos de onde/quando viemos e para onde/quando queremos/precisaremos estar.

Para compartilhar esses conhecimentos, foi preciso revisitar as práticas de estudos adquiridas na formação em *Yoga*. Minha revisão, então, se deu através das técnicas de *Yoga* abordadas pelos autores Swami Statyananda Saraswati (1996) e Francisco Alberto Cosmelli (2002). A seguir, apresento a revisão de alguns conceitos que serão debatidos posteriormente:

- **Asana:** posturas psicofísicas de suma importância para o *yoga*, onde se desenvolve a estabilidade (firmeza) do corpo e da mente, e a flexibilidade dos membros. Quando praticado, a energia de nosso corpo se movimenta livremente, há aumento de vigor e uma melhora da saúde, reduzindo propensão à doença. Assim como a água estagnada torna-se um campo fértil para procriação de todas as espécies de seres vivos, quando há estagnação da energia em qualquer parte do corpo, há condições favoráveis para proliferação de bactérias. A energia deve se movimentar como um fluxo de água corrente (COSMELLI, 2002).

O significado da palavra sânscrita *asana* é “uma postura estável e confortável”. Comumente, pensa-se que *asanas* são exercícios físicos. E certamente isso é verdade, elas têm uma influência profunda sobre o corpo, mas isso não transmite toda a sua importância. Cada pessoa é feita de três aspectos: corpo, mente e consciência, que se fundem para constituir todo o nosso ser. As *asanas* têm como objetivo influenciar todos os três aspectos, moldando-os e juntando-os em um todo harmonioso. (COSMELLI, 2002, p. 29).

- **Yoga para os olhos:** sequência de exercícios para os olhos que ajudam a relaxar e aliviar várias desordens relacionadas ao mau funcionamento da musculatura ocular (SARASWATI, 1996).

---

<sup>5</sup> Este é também um dos princípios da ideia de consciência no Taoísmo e Budismo.

- **Pranayama:** “*prana*” significa energia e “*ayama*” expansão. *Pranayama* seria a prática de controle e expansão da energia.

A respiração consciente na postura acalma a mente, relaxa o corpo e aumenta a atenção. É um estado difícil de ser descrito; tem que ser experimentado. Cada indivíduo deve ter sua própria experiência. (COSMELLI, p. 28, 2002).

- **Sopro Há:** técnica de *pranayama* que promove purificação nas vias aéreas e eliminação das tensões. Em pé, com as pernas afastadas e levemente flexionadas, no mesmo ritmo da inspiração lenta e profunda pelo nariz, o praticante eleva os braços para cima da cabeça, retém o ar por poucos segundos e desce energeticamente o tronco e os braços soltando o ar pela boca produzindo o som “há”.

- **Mantra:** “*man*” significa mente e “*tra*” instrumento. Mantras são sons sutis que alteram as frequências das ondas cerebrais. Todos os sons têm uma vibração, um padrão de frequência. A vibração de um som cria um efeito relaxante na mente e no sistema nervoso, alivia o estresse e combate a insônia ativando a produção de melatonina.

- **Trataka:** significa olhar concentrado. É umas das práticas que influenciam diretamente a glândula pineal via sistema nervoso simpático. Essa prática consiste em olhar fixamente um ponto ou objeto sem piscar os olhos. O objetivo é focar a mente e refrear suas tendências oscilantes, despertar a visão interior, tornando-a uni direcionada. Deve ser um processo sem esforço, sem tensão. Essa prática deixa a visão mais clara e brilhante, equilibra o sistema nervoso, alivia a tensão nervosa, a ansiedade, melhora a memória e ajuda a desenvolver a boa concentração. *Trataka* deve ser executado depois dos *asanas* e dos *pranayamas* e antes da meditação.

- **Relaxamento:** deitado em decúbito dorsal, postura chamada *shavasana*, o praticante é conduzido verbalmente a conscientizar, soltar e relaxar cada região do corpo.

- **Yoga Nidra:** “O Sono Psíquico” é uma técnica de relaxamento conduzido, que induz profunda relaxação física, mental e emocional. Trabalha no limite entre o sono e o estado de vigília acessando o subconsciente. Em dois momentos da prática, o praticante é conduzido a mentalizar uma frase curta e positiva, uma decisão previamente pensada. Essa decisão, quando pensada firmemente com sentimento e sinceridade pode gerar resultados de grande potencial de cura e

realização. Na prática há também um momento de visualização conduzida, que gera um efeito positivo sobre o cérebro e, conseqüentemente, todo o corpo. Assim como no relaxamento, no *yoga nidra* o praticante é conduzido a uma rotação da consciência nas diferentes partes do corpo.

- **Meditação:** não é uma técnica e nem um processo, ela acontece por si só. Ela só é alcançada depois de haver um estado de profunda concentração.

*Flor e Ser de Luz* foi um nome concebido com a intenção de representar essa conexão e relacionar com a percepção sensível para consigo, com os outros e com a Natureza, de forma a fazer florescer a luz<sup>6</sup>, a energia que temos dentro de nós, assim como a linda flor do girassol, símbolo da Educação do Campo, que se volta em direção à luz do sol.

O público-alvo seriam os/as estudantes e professores/as da Educação Campo e pessoas das respectivas comunidades escolares. Inicialmente, o espaço visaria atender também uma proposta de estágio não-escolar, mas com a chegada da pandemia de Covid - 19 e a necessidade do isolamento essa ideia teve que ser adiada. Contudo, tendo em vista o quanto os efeitos colaterais da pandemia estavam impactando ainda mais a saúde das pessoas, resolvi seguir com a proposta em um novo formato, diferente e adaptado ao momento. Assim nasceu o espaço holístico on-line *Flor e Ser de Luz*.

Os objetivos continuaram os mesmos desde antes da pandemia de Covid-19, o único diferencial foi ser à distância e só por esse suposto simples fato tive que adaptar-me em como compartilhar esses conhecimentos.

### 3.1 ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO HOLÍSTICO ON-LINE FLOR E SER LUZ

Apresento a seguir os primeiros passos na organização do espaço:

- O número limite de participantes foi de vinte pessoas, inicialmente.
- A plataforma de acesso as aulas foi o Google Meet. As aulas foram gravadas em vídeo para disponibilizar aos participantes que não conseguiam acompanhar ao vivo. As aulas gravadas eram enviadas para o YouTube e posteriormente encaminhadas para um grupo no WhatsApp.
- O período das atividades foi de 16 de setembro a 20 de novembro.

---

<sup>6</sup> Luz, aqui, assume sentido diverso, porém complementar, ao da Óptica na Física: trata-se daquelas características que alimentam e evidenciam o que há de mais humano e humanizador em cada um de nós.

- Os horários das aulas foram das 18h às 19h e, inicialmente, nas segundas, quartas-feiras e sábados intercalados. Porém, houve alterações nas datas conforme a ocorrência do meu tempo universidade<sup>7</sup> (em verde no calendário) e a disponibilidade dos participantes. Segue o calendário (Figura 3) com os dias das aulas circuladas em azul.

Figura 3 - Calendário



Fonte: Google.

- A carga horária total foi de aproximadamente 18 horas.
- Foi oferecida certificação mediante inscrição e participação em 75% dos encontros. As atividades foram gratuitas.
- A organização do espaço físico foi um processo lento e desafiador de aprendizado e reflexão. Durante dias, reformei um espaço de minha casa, onde criei um cenário para as atividades e aulas on-line: uma parede pintada de preto em que eu pudesse escrever, desenhar com giz e uma prateleira de flores para trazer um toque mais harmonioso com a natureza.
- A ficha de inscrição (APÊNDICE A) foi criada através da ferramenta de formulários Google Formulários e encaminhada por e-mail ou WhatsApp contendo a proposta/convite do espaço. O primeiro encontro foi no dia 16 de setembro com a participação de 9 inscritos, os quais eram meus colegas do curso de graduação. O convite foi encaminhado primeiramente aos meus colegas de curso e posteriormente a Escola Estadual de Ensino Fundamental Canadá em Viamão, onde já havia estagiado e desenvolvido com os estudantes do 8º Ano uma abordagem holística e transdisciplinar no estudo do corpo

<sup>7</sup> A organização metodológica do curso de Licenciatura em Educação do Campo – Ciências da Natureza segue a perspectiva da Pedagogia da Alternância entre Tempo Universidade e Tempo Comunidade, permitindo diálogo entre saberes acadêmicos e saberes oriundos das tradições culturais e das experiências de vida dos alunos (UFRGS,2013).

humano. Até o dia 28 de setembro, o número de inscritos aumentou consideravelmente, de 9 para 44 inscritos. Destes, 35 são funcionários/as, professores/as dos Anos Iniciais e Finais, bem como a Diretora e uma Vice-Diretora da Escola Canadá. Do total de inscritos, 70% eram professores/as e pedagogos/as do ensino infantil e fundamental, o que acredito ter sido um fator positivo para a propagação e continuidade das ideias e pontos de vista trabalhados. Ao longo do tempo o número de participantes foi diminuindo conforme apresentado no Quadro 1.

As recomendações e orientações encaminhadas aos participantes para as aulas foram:

- Usar roupa confortável, flexível e leve;
- Buscar um espaço silencioso e confortável para a prática;
- Nesse espaço, usar um colchonete no chão ou um cobertor/edredom, caso não tenha colchonete. Dobrar o cobertor/edredom de modo que fique confortável para deitar-se sobre ele ao final das práticas;
- Posicionar o colchonete ou cobertor a uma distância da parede que seja possível abrir os braços perpendicularmente a parede;
- Separar um travesseiro/almofada e um cobertorzinho leve para o momento de relaxamento;
- Manter o estômago vazio por pelo menos uma hora antes da aula.

### 3.2 DESAFIOS

Um dos primeiros desafios que encontrei foi o de me adaptar ao modelo on-line, onde minha preparação, baseada em exercícios de respiração, dicção, e meditação, me ajudou a manter a calma e a concentração em meio aos eventuais imprevistos. A dependência do recurso do vídeo e a ausência do contato presencial trouxeram dificuldades de comunicação, como a impossibilidade de perceber e avaliar em tempo real a resposta dos participantes durante as aulas, de forma a fazer as adaptações didáticas necessárias, ou mesmo para dirigir uma atenção especial àqueles com mais dificuldade.

Outro desafio foi encontrar formas de dar uma aula de *Yoga* sem ver os participantes, doravante chamados de praticantes. Normalmente, o/a instrutor/a de *Yoga* tem um cuidado minucioso na supervisão dos praticantes para a correta

execução das posturas. Numa aula on-line, a necessidade desse cuidado é ainda maior. As posturas psicofísicas, especialmente, devem ser bem estudadas de modo que todos/as possam realizar com cuidado e respeitando os seus limites. Como o contato prévio com os praticantes foi deficitário, em função das condições de isolamento, a única maneira pela qual pude conhecer um pouco de cada um/a foi através da ficha de inscrição (APÊNDICE A).

### 3.3 A PESQUISA

No Projeto Flor e Ser de Luz e a partir do mesmo, busquei e busco caminhos que abordem certa perspectiva de autoconhecimento das corporeidades humanas dentro das Ciências da Natureza na Educação do Campo. Assim, elaborei essa proposta didática relacionando os sistemas biológicos do corpo humano com os centros de energias, os *chakras*, associando cada centro à um sistema do corpo. Segundo Kunz (1989, p.35), “[...] os *chakras* são centros ou órgãos superfísicos através dos quais as energias dos diferentes campos são sincronizadas e distribuídas ao corpo físico”. O registro mais antigo que se tem sobre os *chakras* vem das antigas escrituras sagradas do hinduísmo, que surgiram entorno do século 2 a.C.

Um dos objetivos foi criar condições para que os praticantes pudessem ter consciência da existência da própria energia em seus corpos e das interligações entre os respectivos sistemas biológicos e os sete principais *chakras*.

Para tanto, nos três primeiros *chakras* as aulas foram mais direcionadas à consciência corporal através das práticas de *Yoga* voltadas para posturas e alongamentos físicos. As *asanas* variavam de acordo com o *chakra* trabalhado para proporcionar ao praticante maior consciência da localização do centro de energia. O estudo começou pelas posturas psicofísicas às quais fui gradualmente inserindo informações novas, a partir das quais pudessem perceber as relações entre o *Yoga* e os próprios corpos biofísicos e energéticos ou sutis, como sendo parte dos conhecimentos sobre concepções de corpo humano nas Ciências da Natureza. Os dois *chakras* seguintes foram direcionados às técnicas de respiração, mas vale destacar que em todas as aulas procurei desenvolver a consciência corporal, a respiração e a meditação,

assim como uma aula de *Yoga* com práticas que preparam para um estado meditativo. Desse modo, os dois últimos sistemas e *chakras* foram mais voltados à meditação.

No curso, compartilhei concepções de corpo humano e realidade que não são abordadas na área de Ciências da Natureza nos currículos escolares, tampouco na imensa maioria dos respectivos livros didáticos. Logo, partindo do pressuposto de que a maioria dos praticantes não tenha tido acesso a esses conhecimentos antes, as primeiras aulas foram uma preparação para percepção sensível do corpo bioenergético.

Ao total, tivemos dezoito aulas práticas, cada uma com duração de até 1h. As aulas variavam entre teoria e prática, algumas começavam com a teoria e outras com a prática.

No Quadro 1 baixo, apresento uma tabela com o resumo das atividades realizadas no curso:

**Quadro 1-** Resumo das atividades

<b>DIA</b>	<b>ATIVIDADE</b>	<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>Nº PRATICANTES</b>
16/set	1ª AULA	Apresentação do projeto; Meditação	9
19/set	2ª AULA	Introdução ao <i>Yoga</i> ; Prática de <i>Yoga</i>	8
28/set	3ª AULA	Repetição das aulas anteriores	29
30/set	4ª AULA	<i>Astanga Yoga</i> ; Prática de <i>Yoga</i>	23
03/out	5ª AULA	<i>Yoga</i> na cadeira	22
05/out	6ª AULA	<i>Yoga</i> para os olhos; Automassagem; Prática de <i>Yoga</i>	27
07/out	7ª AULA	<i>Yoga</i> para as costas	22
14/out	8ª AULA	Prática de <i>Yoga</i>	26
17/out	9ª AULA	<i>Yoga Nidra</i>	17
19/out	10ª AULA	Evolução da Ciência; Paradigmas; Uma Nova Visão	21
21/out	11ª AULA	Energia e o <i>Yoga</i> ; <i>Chakras</i>	21
04/nov	12ª AULA	<i>Muladhara Chakra</i>	17
07/nov	13ª AULA	<i>Svadhishthana Chakra</i>	10
16/nov	14ª AULA	<i>Manipura Chakra</i>	19
17/nov	15ª AULA	<i>Anahata Chakra</i>	18
18/nov	16ª AULA	<i>Vishuddhi Chakra</i>	18
19/nov	17ª AULA	<i>Ajna Chakra</i> e <i>Sahasrara Chakra</i>	15
20/nov	18ª AULA	Questionário	23

Fonte: Autoria própria.



Para avaliar o andamento das aulas, escolhi uma modalidade de Pesquisa Participante por meio de questionários estruturados, onde os praticantes pudessem relatar o que sentiam ao final das atividades realizadas e apontar diversos aspectos de interesse deste estudo, no caso, com relação aos sistemas biológicos e corpo bioenergético do ser humano. A última entrevista, realizada no dia 20 de novembro de 2020, reproduzida no Apêndice B, foi aproveitada também como fonte de reflexão para presente pesquisa.

Segundo Rocha (2004), a Pesquisa Participante tem por pretensões estabelecer um processo concomitante de geração de conhecimento por parte do pólo pesquisador e do pólo pesquisado, um processo educativo, que busca a Inter transmissão e ‘compartilhação’ dos conhecimentos já existentes em cada pólo, dando margem à interferência deliberada do sujeito junto ao objeto da pesquisa.

Abaixo apresento algumas informações tais como letra inicial do nome, idade e gênero dos 23 praticantes que responderam ao último questionário.

**Quadro 2** - Informações dos praticantes

<b>NOME</b>	<b>Idade</b>	<b>Gênero</b>
D	35	Feminino
E	37	Masculino
O	38	Masculino
L	42	Feminino
T	43	Feminino
S	45	Feminino
C	46	Feminino
P	48	Feminino
M	48	Feminino
E	49	Feminino
F	49	Feminino
R	51	Feminino
M	51	Feminino
R	52	Feminino
M	53	Feminino
S	54	Feminino
C	55	Feminino
D	56	Feminino
C	57	Feminino
K	59	Feminino
M	60	Feminino
E	65	Feminino
M	72	Feminino

### 3.4 AULAS REALIZADAS

A partir de agora apresento os conceitos debatidos com os praticantes. As aulas compreenderam algumas das técnicas de *Yoga* já mencionadas, como: *asanas*, *Yoga para os olhos*, *pranayamas*, *Sopro Há*, *mantras*, *trataka*, relaxamento, *Yoga Nidra*, meditação e exercícios de sensibilização envolvendo os sentidos, os elementos e a imaginação.

**1ª AULA:** Na primeira aula (Figura 4) foram apresentadas as motivações e as intenções do curso aos praticantes. Após a apresentação foi realizada uma pequena meditação guiada onde foram conduzidos a levar a concentração ao momento presente, às sensações do corpo e à respiração natural. Com a intenção de criar uma cultura, um hábito de praticar a atenção no momento presente no cotidiano, ficou combinado de mandar um *emoji*<sup>8</sup> de girassol pelo grupo do WhatsApp, às 18h nos dias que não tinham aula para lembrá-los de estarem presente no momento.

**Figura 4** - Primeira aula: apresentação do espaço



Fonte: Arquivo pessoal.

**2ª AULA:** A aula começou com uma breve introdução ao *Yoga*:

<sup>8</sup> Com origem no Japão, os emojis são ideogramas e smileys usados em mensagens eletrônicas e páginas web. Fonte: Wikipédia.

O Yoga é um conhecimento milenar desenvolvido pela Civilização Hindu. É difícil encontrar um consenso em relação ao seu surgimento. Alguns autores remontam em mais de 5000 a.C. a sua existência. A palavra *Yoga* significa 'unidade', 'união' e é derivada da palavra sânscrito '*yug*' que significa 'unir'. Em termos mais práticos, *Yoga* é um meio de equilibrar e harmonizar o corpo, a mente e as emoções.

Existem diferentes ramos de *Yoga* para alcançar esse equilíbrio, cada um com suas especificidades. Para esse curso, adotei as técnicas de *Hatha Yoga*, nas quais tenho formação. *Hatha Yoga* significa união do sol (há) com a lua (tha), união corpo-mente. A prática de *Hatha Yoga* busca equilibrar essas duas forças, fazendo uso de *asanas* (posturas psicofísicas), *pranayamas* (controle e expansão de energia vital, exercícios respiratórios), *mudras* (gestos com as mãos), *bandhas* (técnicas de travas ou bloqueios e redirecionamento do prana), mantras (som sutis, vibrações) e meditação (estado de consciência plena) como principais meios para atingir seus resultados.

O Yoga é um caminho. É um caminho por onde se procura reconhecer os verdadeiros valores da vida, que leva a libertação da ilusão criada pela mente frente às exigências do mundo externo, e assim permite olhar para dentro de si, e o conhecimento da própria essência, o que é mais verdadeiro e puro em cada ser humano. Este caminho, que é o Yoga, com todas as suas técnicas e sistemas, traz uma série de conhecimentos sobre o ser humano, seu corpo, sobre o todo em que este está imerso, permitindo para aquele que acessá-los, um enriquecimento e conseqüentemente mudança de vida. (MOURA, 2007, p.17).

Após a introdução, foram apresentadas algumas práticas de posturas, exercícios de respiração e meditação guiada ao final da aula. Diferente da primeira aula onde começamos com uma pequena meditação. O propósito foi sentir na prática a diferença de relaxar, preparar o corpo antes da meditação.

**3ª AULA:** A terceira aula, do dia 28 de setembro, foi parecida com as primeiras, pois haviam entrado novos praticantes.

**4ª AULA:** Nessa aula (Figura 5) continuamos com a teoria sobre o Yoga.

As principais escrituras sobre o *Yoga* aparecem nos *Vedas*<sup>9</sup>. Mais tarde, com o '*Yoga Sutra*' de Patanjali, surgiu o primeiro sistema de *Yoga* codificado de forma unificada e compreensiva contendo os princípios e a filosofia do *Yoga*. O sistema é chamado de *Astanga Yoga*<sup>10</sup>, também chamado de caminho dos oitos passos ou partes, onde cada passo é uma preparação para o seguinte.

- **Yama**: diz respeito à ética, códigos de conduta que devemos ter com relação aos outros para um bom relacionamento. São eles: Não-Violência; Não mentir; Não roubar; Não indulgência e Não cobiçar.
- **Niyama**: autodisciplina; códigos de conduta que devemos ter conosco. São eles: Pureza interna, externa, física e mental; O contentamento; Disciplina; Leitura Espiritual; Devoção.
- **Asana**: postura do corpo, que deve ser correta, confortável e estável.
- **Pranayama**: controle da bioenergia (*prana*).
- **Pratyahara**: suspensão ou abstração das funções sensoriais.
- **Dharana**: concentração; estado de concentração da mente.
- **Dhyana**: estado de meditação.
- **Samadhi**: ascensão da consciência pura.

No final da aula fizemos alguns *asanas*, *pranayamas*, relaxamento de 15 minutos e concentração nas sensações após as práticas levando a atenção para respiração natural, do ar entrando e saindo pelas narinas. Ao final recitamos três vezes o mantra *Om*.

---

<sup>9</sup> Denominam-se *Vedas* um conjunto de quatro obras sagradas milenares, consideradas fundamentais da tradição Hinduísta.

<sup>10</sup> O curso não teve o intuito de abarcar, pormenorizadamente, cada um dos conceitos acima colocados.

**Figura 5** - Aula sobre Ashtanga

Fonte: Arquivo pessoal.

**5ª AULA:** Nessa aula foi apresentada uma sequência de *asanas* na cadeira com a intenção de oferecer exercícios que pudessem praticar a qualquer momento tendo em vista a grande quantidade tempo que os praticantes tendem a ficar sentados gerando tensões e desconfortos.

**Figura 6** - Yoga na cadeira

Fonte: Arquivo pessoal

**6ª AULA:** Na sexta aula, além das *asanas*, foi praticada uma sequência de exercícios para os olhos (*Yoga para os olhos*), automassagem pelas partes do corpo desde a cabeça aos pés, relaxamento final e recitação do mantra *Om*.

**7ª AULA:** Nessa aula executamos *asanas* para as costas a pedido de alguns praticantes, praticamos o Sopro Há para soltar as tenções, relaxamos e recitamos do mantra *Om*.

**8ª AULA:** As práticas dessa aula foram *asanas*, relaxamento, meditação e recitação de mantra.

**9ª AULA:** Nessa aula foi guiada uma prática de *Yoga Nidra*. Antes da prática foi passada algumas orientações e uma breve explicação de como funcionaria a prática.

**Figura 7-** Aula *Yoga Nidra*



Fonte: Arquivo pessoal

**10ª AULA:** Para esta aula apresentarei meu plano de estudos partir da qual foi possível abordar novas percepções de realidade para os praticantes. A abordagem teórica ficou dividida em cinco tópicos: Uma breve análise histórica da ciência e das mudanças de paradigmas; A idade moderna e a Revolução Científica: O paradigma moderno; Paradigma e a influência na educação; Proposta didática utilizada na 10ª aula e Uma nova visão.

#### *Uma breve análise histórica da ciência e das mudanças de paradigmas*

Analisamos o contexto histórico da ciência com o propósito de observar e questionar as mudanças de paradigmas geradas ao longo de sua evolução. Observamos como os pensamentos e concepções de realidade de cada época

influenciaram o modo de viver e ver o mundo, em seguida concentrando atenção, em particular, em seus reflexos nas concepções de corpo humano e educação. O estudo da evolução da ciência e suas consequências gerais foi uma via para articular o estudo do corpo humano com as disciplinas exigidas no ensino de Ciências da Natureza, de modo a trazer aos praticantes não só um conhecimento nas áreas de física, biologia e química, mas também das conexões existentes entre elas.

A Ciência hegemônica busca compreender a realidade por meio de conhecimentos estabelecidos pelo método científico, baseado num conjunto de procedimentos estritamente subordinados ao uso da razão. É incontestável o valor das descobertas científicas, que produziram um arcabouço de conhecimentos universais devidamente comprovados e que acabaram por transformar radicalmente o modo como entendemos o universo. Mas, como tal, a ciência é rígida por natureza e os seus métodos acabam negando tudo aquilo que se encontre fora do seu alcance, as questões inacessíveis ao pensamento racional. Assim considero fundamental trazer a percepção de que há aspectos e fenômenos do universo que não encontram explicação direta pelos meios científicos. A exemplo, as nossas sensações subjetivas, físicas ou psicológicas, também nossos sentimentos, que embora hoje sejam descritos em termos científicos precisos, não possam ser transmitidos a outros “em essência”. Fenômenos como a visão de uma cor, ou uma sensação térmica, por exemplo, apesar de serem precisamente compreendidos pela Ciência Física em termos matemáticos, não podem ser reproduzidos ou exatamente exprimidos por qualquer linguagem. Tratam-se de experiências subjetivas, que por si só tem um valor incalculável.

Tendo essas considerações como parte da filosofia do trabalho, busquei conciliar o estudo da ciência com a percepção do todo, não só físico e material, mas também ecológico, espiritual, cultural, social. A ciência holística, contra hegemônica, está relacionada com essa visão, que pode ser melhor compreendida ao olharmos para os paradigmas científicos. Segundo Kuhn (1998, p. 13), o termo paradigma diz respeito “[...] às realizações científicas universalmente reconhecidas que, durante algum tempo, fornecem problemas e soluções modelares para uma comunidade de praticantes de uma ciência”. As mudanças de paradigmas são mudanças profundas nos pensamentos,

percepções, valores que formam uma determinada visão de realidade (CAPRA,1982).

Para contextualizar as mudanças de paradigmas na história da ciência, apresentei uma linha do tempo sintetizando as seguintes fases:

**Figura 8** - Aula sobre os paradigmas



Fonte: Arquivo pessoal.

- Pré-História (até 4000 a.C): a humanidade constrói seu primeiro paradigma caracterizado pelos Mitos ou “*Mythos*”, onde os conhecimentos e fenômenos da natureza são atribuídos aos deuses sem preocupação de comprová-los.
- Idade Antiga (de 4000 a.C até 465 d.C): o conhecimento científico caracteriza-se pela abordagem racional e demonstrativa. A busca pela verdade se dá pela Razão. Surge a teoria do universo geocêntrico ou geocentrismo, sendo a terra o centro do sistema solar, a teoria dos quatro elementos (625 a.C) e teoria atômica de Demócrito e Leucipo (470-360 a.C). Há uma negação do mundo sensível e das percepções.
- Idade Média (de 476 d.C até 1453): paradigma teocêntrico ou teocentrismo, ou seja, Deus (Teo) no centro como valor supremo. A busca pela verdade se acessa pela Fé. Neste período, ocorreram



poucas inovações científicas devido às repressões por parte da igreja.

- Renascimento (séc. XIII ao XV): paradigma antropocêntrico, que coloca o homem no centro das atenções. Período que rejeita o Mito da Pré-História, a Razão da Idade Antiga e a Fé da Idade Média como fontes de conhecimento.

### *A idade moderna e a Revolução Científica: o paradigma moderno*

A partir da Idade Moderna a maneira do homem ver o mundo e a realidade passa a se transformar radicalmente. No período entre os séculos XVI e XVIII, uma série de eventos, posteriormente compreendidos como a Revolução Científica, trouxeram avanços decisivos em áreas como a Matemática, Física, Astronomia e Biologia, tendo impactos definitivos nas concepções intelectuais do homem moderno. A Revolução Científica tinha por princípio a busca do conhecimento natural fundamentado pela razão e experiência, indo de encontro com os dogmatismos milenares da Igreja e encontrando neles um grande fator de resistência.

O primeiro grande impacto da revolução veio do astrônomo Nicolau Copérnico (1473 a 1543), que apresenta um modelo matemático de um sistema Heliocêntrico, em que o Sol é centro do Sistema Solar. O homem e a terra deixam de ser o centro do Universo, pondo em declínio a teoria Geocêntrica. Grandes mudanças seguem com Galileu Galilei (1564 a 1642), com sua descrição matemática da natureza reduzindo-a a partes mensuráveis, bem como sua descrição das propriedades dos corpos materiais. Com René Descartes (1596 a 1650) e Isaac Newton (1643 a 1727), o paradigma moderno caracteriza-se pelo mecanismo, materialismo e reducionismo e tem como pressuposto o dualismo e a fragmentação entre corpo e mente, material e espiritual, fé e ciência, objeto e subjetivo, dentre outros. Subjetividade, pensamentos e sentimentos são fenômenos secundários (CAPRA, 1982).

### *Paradigma e a influência na educação*

A partir da análise da evolução científica, ficou evidente sob qual paradigma estamos ainda submetidos. A fragmentação do conhecimento

newtoniano - cartesiano atinge a educação, dividindo os conhecimentos em áreas, disciplinas com currículos lineares e reducionistas (BEBRENS; OLIARI; 2007).

Para Bebrens e Oliari (2007, p. 60), o paradigma tradicional ou newtoniano – cartesiano constata-se:

[...] uma perda do processo de humanização, pois os alunos e os professores passaram a ser vistos como máquinas ou como partes de uma engrenagem. Nesta caminhada histórica, reducionista e linear, perdeu-se em termos de sensibilidade, estética, sentimentos e valores, especialmente, uma valorização dada pela mensuração, quantificação e comprovação dos fenômenos. Consequentemente, a humanidade submergiu a um processo de fragmentação e desvinculação, alienando-se da natureza, do trabalho e de si mesmo.

A ciência se preocupou em dimensionar tudo, ter respostas e comprovações do que se observa e imagina, mas à medida que vamos aumentando a nossa capacidade perceptiva, começamos a perceber outras estruturas que não percebíamos a princípio.

#### *Proposta didática utilizada na 10ª aula*

Para contextualizar melhor as capacidades perceptivas dos praticantes, solicitei-lhes que respondessem à questão: **“Do que o seu corpo é composto?”**<sup>11</sup>. Poderiam expressar através da escrita, verbalmente ou por desenho. Achei interessante dar espaço para desenhos ou outros meios de expressão para o desenvolvimento artístico, pois penso serem importantes na visão holística de desenvolver áreas como a criatividade, imaginação, intuição para o desenvolvimento pleno e harmônico do ser.

Convido você, leitor/a, a participar da reflexão, mentalizando do que é composto o seu corpo. Após a dinâmica é interessante observar a tendência dos praticantes em apresentarem uma concepção do corpo a partir de suas percepções visuais imediatas do corpo físico. Em seguida, faço as indagações: ao pegar uma lupa e aproximar ao meu braço, o que verei? Se em vez de uma lupa usar outro instrumento ótico, com um poder de aumento maior, o que poderemos ver? Será possível ver a pele e o que tem dentro dela? Esse

---

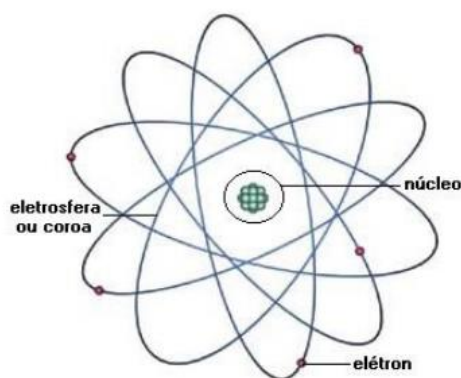
<sup>11</sup> Essa proposta foi baseada numa aula da disciplina Educação e Espiritualidade do curso Licenciatura em Educação do Campo - Ciências da Natureza.

exercício imaginativo busca trazer a atenção sucessivamente do organismo aos aparelhos, aos órgãos, tecidos, células, organelas celulares, macromoléculas até o átomo, evidenciando que esses conceitos estão compreendidos dentro de um modelo de corpo humano.

Nesse sentido, vemos que também os modelos atômicos históricos vieram de interpretações daquilo que os cientistas imaginavam ser a matéria, mesmo nunca os tendo visto. Na tentativa de explicar e justificar o que percebiam, tais modelos tiveram de ser sucessivamente aprimorados, cada qual mais preciso e adequado conforme o avanço de suas percepções. Quando se trata de um modelo, vemos que os modelos científicos não são definitivos, e sim, provisórios.

Observe um dos modelos corpusculares da matéria na imagem a seguir:

**Figura 9** - Modelo corpuscular da matéria



Fonte: Arquivo pessoal.

Neste modelo (Figura 9) observamos a representação do núcleo, do elétron e da eletrosfera. Mas, o que tem entre o núcleo e o elétron? Seria um “espaço vazio”. Sim, boa parte da matéria é constituída por espaços vazios de matéria física. Não percebemos isso pelo fato de que normalmente descartamos essa hipótese de nossa percepção como se não existissem.

Então, podemos concluir que somos cheios de buracos “vazios”? Mas, existe “o vazio”, um espaço que não tenha nada dentro? Você consegue imaginar isso? Se esse vazio permeia toda a matéria, como é que estamos enxergando os nossos corpos totalmente preenchidos? E a energia, se não a enxergamos, significa que não exista? Poderia existir alguma forma de energia

nesses espaços vazios de matéria na matéria física como a percebemos? Conseguiríamos perceber tais formas de energia?

Com essas perguntas provocadoras e uma didática de auto-observação e percepção foi possível abordar a evolução da concepção de corpo humano, de corpo máquina ao corpo bioenergético, de uma crise de paradigma a um novo paradigma.

### *Uma nova visão*

A partir da revolução científica, a ideia de matéria já não era mais como o que pensavam os cientistas no passado. De fato, os avanços na Física Química Quântica propunham que a matéria é constituída boa parte de espaços vazios, porque desprovidos de substância, onde a observação, no universo quântico, afeta o comportamento e a “aparição” da matéria. Trata-se de um comportamento dual da matéria, no qual, por exemplo, os elétrons podem se mostrar ora como partículas que interagem fisicamente, ora como energia manifestada como “ondas”. Podem, inclusive, estar em dois lugares ao mesmo tempo, mas no momento que se observa, ela converge para um dos seus possíveis comportamentos (CAPRA, 1982).

Portanto, considera-se que os átomos não são objetos, são apenas tendências de possibilidade. Há várias possibilidades de realidade e essas sim foram concepções difíceis de se compreender justamente por estarem fora das percepções de realidade vigentes. Sendo assim, uma crise de paradigma acontece a partir do momento em que a ciência não consegue responder certas questões que extrapolam conceitos concretos ou quando aparecem resultados diferentes do esperado.

Questões que muito ficaram em segundo plano na ciência moderna, como consciência, pensamento, sentimentos e intenção, na Física Quântica tem grande influência na observação. O observador, portanto, abarca tudo isso, não podendo ser ignorado na pesquisa (CAPRA, 1982; BRENNAN, 1987).

Os cientistas chegaram à conclusão de que a realidade é permeada por probabilidades de interconexões. As emoções e pensamentos, por exemplo, conectados ao nosso corpo, podem alterar fisicamente o nosso estado. Muitos dos estados emocionais negativos são reflexos dos pensamentos, das

experiências e das memórias. Nossos pensamentos e emoções alteram quimicamente nosso corpo. Existem bilhões de receptores no exterior da célula. Um pensamento negativo gera emoções negativas que afetam esses receptores. Isso gera uma falência na absorção de vitaminas e proteínas, levando a diversas desestabilidades do corpo físico.

Começamos a observar o surgimento de uma nova ciência, que une corpo e mente, e chega à conclusão de que tudo está interconectado com o universo em constante movimento e harmonia. Tudo é energia, nosso corpo é energia. A partir daqui começamos a ter outras percepções de corpo que muitos não tiveram na dinâmica anterior: “do que o seu corpo é composto?”.

As práticas ao final dessa aula foram *asanas*, relaxamento, meditação e recitação do mantra *Om*.

## 11ª AULA: ENERGIA, NADIS E CHAKRAS

Essas concepções de energia e de corpo bioenergético, embora novas na cultura ocidental, já eram conhecidas há mais de 5000 de anos na antiga tradição espiritual indiana denominada como Energia Universal, uma energia que está presente em todos os seres, em todo universo. Segundo Moura (2013, p. 34), essa energia é semelhantemente “conhecida por diferentes nomes dentro de determinadas culturas, como *Ch'i*, na China, *Ki*, no Japão, *Prana*, na Índia”. De acordo com a fisiologia sutil do *Yoga*, o corpo humano é constituído por aproximadamente 72 mil canais energéticos, denominada *nadis*, por onde flui o prana, das quais são comumente estudados três principais, localizadas ao longo da coluna vertebral: *sushumna*, *ida* e *pingala*, conforme esquematizado na Figura 10 com as linhas azul, rosa e amarelo no prolongamento da coluna.

### Os *chakras*

Os *chakras* são centros, pontos que captam e distribuem o *prana* em nosso corpo. A distribuição ocorre através das *nadis*. A *nadi ida* e *pingala* se cruzam em cada um dos *chakras*. Isso indica que cada *chakra* está conectado um ao outro, sendo possível fazer a seguinte analogia:

Um *chakra* é como um poste de eletricidade colocado centralmente, a partir do qual os fios elétricos são levados para

diferentes locais, luzes de casas e de ruas nas imediações. Este arranjo é o mesmo para cada um dos chakras. As nadis que emergem de cada chakra carregam prana em ambas as direções. Há um movimento para frente e para trás nas nadis, análogo ao fluxo da corrente alternada em fios elétricos. A comunicação de saída e de entrada reagem entrando e deixando o chakra na forma deste fluxo prânico nas nadis correspondentes. (SARASWATI, 2010, p.17).

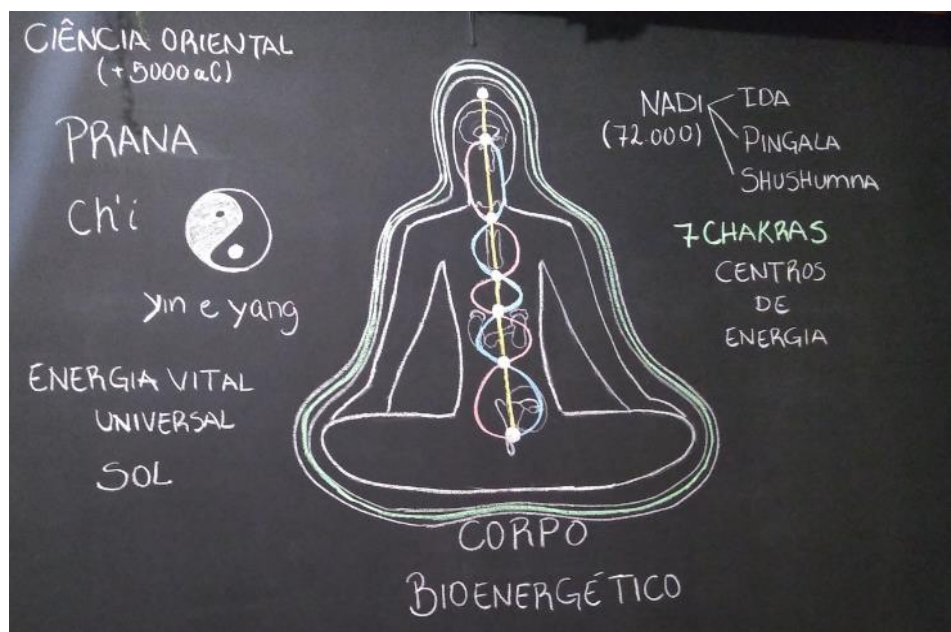
A palavra *chakra* do sânscrito significa literalmente “roda” ou “círculo” de energia em áreas específicas do corpo. Em nosso corpo há uma quantidade imensa de *chakras*. Contudo, somente uns poucos, os principais, situados ao longo de nossa coluna são utilizados na prática de *Yoga*. São eles:

1. *Muladhara* – Chakra Básico ou Raiz
2. *Svadhishthana* – Chakra Sacral ou Sexual
3. *Manipura* – Chakra Plexo Solar
4. *Anahata* – Chakra Cardíaco
5. *Vishuddhi* – Chakra Laríngeo
6. *Ajna* – Chakra Frontal
7. *Sahasrara*<sup>12</sup> – Chakra Coronário

---

<sup>12</sup> Embora tenha incluído *Sahasrara* nesta lista, ele não é um *chakra* na realidade; ele transcende todos os *chackras* nele próprio.

Figura 10 - Os três nadis



Fonte: Arquivo pessoal.

## 12ª AULA: MULADHARA CHAKRA – CHAKRA BÁSICO OU RAIZ

O *chakra* Básico, representado na Figura 11 pelo círculo vermelho, “relaciona-se com a quantidade de energia física e com a vontade de viver na realidade física” (BRENNAN, 1987, p.120). Associado a órgãos que representam a eliminação das substâncias anteriormente digeridas. Para Brennan, as áreas do corpo governadas por esse *chakra* são os rins. No corpo físico situa-se na base da espinha dorsal, entre as genitais e o ânus (cóccix).

Cada *chakra* está relacionado com um elemento, com um sentido, uma cor, uma glândula endócrina e uma frequência ou nota musical, dentre outras representações, o *chakra* básico está relacionado ao elemento terra, ao sentido olfato, à cor vermelha, as glândulas suprarrenais e ao mantra *LAM* ou nota musical “Dó”. Esse *chakra* representa a conexão do ser humano com o planeta terra, mundo material e físico. Em termos psicológicos está relacionado instintos básicos de sobrevivência, e segurança pessoal (MOURA, 2007, p. 30). Quando está em desequilíbrio ou bloqueado, gera doenças e sensação desagradável de medo.

Após essa teoria do *chakra* Básico, meditamos sobre a localização do *chakra* mentalizando a cor vermelha e levando a vibração do *mantra*<sup>13</sup> para região. Praticamos *asanas* associados ao centro de energia e finalizamos com relaxamento.

**Figura 11** - Aula Muladhara Chakra - Chakra Básico ou Raiz



Fonte: Arquivo pessoal.

No Quadro 3 abaixo, apresento uma tabela que sintetiza diversas relações que abordei acerca dos *chakras*:

**Quadro 3** - Resumo dos chakras

Chakra	Cor	Localização	Sistema	Glândula	Sentido	Aspecto Psíquico	Elemento	Nota Mantra
Muladhara Básico	Vermelho	Base da coluna vertebral	Urinário	Suprarrenal	Olfato	Segurança	Terra	Dó / LAM
Svadhishthana Sacro	Laranja	abaixo do umbigo	Reprodutor	Gônadas	Paladar	Prazer, criatividade	Água	Ré / VAM
Manipura Plexo Solar	Amarelo	Boca do estômago	Digestório	Pâncreas	Visão	Poder pessoal	Fogo	Mi / RAM
Anahata Cardíaco	Verde	Região cardíaca	Circulatório	Timo	Tato	Amor incondicional	Ar	Fá / YAM
Vishuddhi Laríngeo	Azul	Garganta	Respiratório	Tireóide	Adição	Autoexpressão	Éter	Sol / HAM
Ajna Frontal	Roxo ou azul índigo	Entre as sobrancelhas	Nervoso	Pituitária	Cognição	Intuição	Todos	Lá / OM
Sahasrara Coronário	Violeta ou branco	Todo da cabeça	Todos	Pineal	Consciência	Espiritualidade	Vazio	Si / OM

Fonte: Autoria própria, 2019.

<sup>13</sup> Para as aulas dos *chakras*, foram utilizados os *mantras* apresentados no Quadro 3.



**13ª AULA: SVADHISHTHANA CHAKRA – CHAKRA SACRAL OU SEXUAL:** começamos com uma pequena meditação guiada, cujo o objetivo foi mentalizar a região do *chakra*. Recitamos o *mantra* levando a vibração para o *chakra* e em seguida praticamos *asanas* e relaxamento. Desta vez, os aspectos teóricos foram apresentados no final da aula.

**14ª AULA: MANIPURA CHAKRA - CHAKRA PLEXO SOLAR:** começamos com a localização do *chakra*, *asanas* e *pranayamas* massageando os órgãos abdominais, fortalecendo a cintura abdominal, tranquilizando e acalmando a mente. Vimos a teoria e praticamos o *trataka* (Figura 12) representando o elemento fogo e o sentido visão. Os praticantes foram orientados a fixarem o olhar no pavio de uma vela acesa. Depois de algum tempo, quando os olhos começam a cansar ou lacrimejar, foram orientados a fecharem os olhos e concentrarem o olhar na pós-imagem da chama com os olhos fechados. Após a prática, realizamos uma automassagem na região dos olhos e finalizamos recitando o respectivo *mantra*.

**Figura 12** - Trataka - Aula Manipura Chakra



Fonte: Arquivo pessoal.

**15ª AULA: ANAHATA CHAKRA - CHAKRA CARDÍACO:** a aula começou com teoria seguida de *pranayama*, no qual o ar que entrava e saía pelas narinas era sentindo com as palmas das mãos. Esse exercício representou o sentido tato e

o elemento ar. Recitamos o *mantra*, praticamos *asanas* de abertura do peito, ou seja, flexões ou curvatura da coluna para trás, que provoca uma expansão na caixa torácica, e finalizamos com o relaxamento.

**16ª AULA: VISHUDDHI CHAKRA - CHAKRA LARÍNGEO:** como prática para o sentido da audição, fizemos um exercício de audição sensível, que consistiu em ouvir os sons mais longínquos e os sons mais próximos, estabelecendo uma maior concentração e atenção no momento presente. Ouvir o ar entrando e saindo pelas narinas também foi um dos exercícios mais desenvolvidos nessa aula. Finalizamos a aula com o relaxamento.

**17ª AULA: AJNA CHAKRA - CHAKRA FRONTAL E SAHASRARA CHAKRA - CHAKRA CORONÁRIO:** a última aula foi destinada ao *chakra* frontal e coronário. A aula começou com a teoria. Praticamos novamente o *trataka* por ser uma prática que influencia diretamente a glândula pineal. Recitamos todos os *mantras* dos *chakras*, relaxamos e meditamos levando a concentração para o momento presente, focando a atenção em alguns sons e sensações, observando a respiração natural. A aula foi destinada a apresentar todos os sistemas e *chakras* estudados durante o curso com objetivo de revisar e evidenciar suas interligações.

**Figura 13** - Aula Ajana Chakra - Chakra Frontal e Sahasrara Chakra - Chakra Coronário



Fonte: Arquivo pessoal.

**18ª AULA:** na última aula as questões da entrevista foram apresentadas aos praticantes (que receberam o questionário via WhatsApp), sendo informados de que estas seria fonte de reflexões para a presente pesquisa. As questões da entrevista participante final estão no Quadro 4 e a compilação das respectivas respostas estão no Apêndice B.

## 4 REFLEXÕES A PARTIR DA ENTREVISTA PARTICIPANTE FINAL

Neste capítulo apresento as seis questões da entrevista participante final e minhas reflexões sobre as mesmas.

**Quadro 4** - Questões da entrevista participante final

Nº	Questões
1	Você percebeu alguma mudança após ter acesso ao <i>Yoga</i> ?
2	Lembrando das teorias, das posturas realizadas, dos exercícios respiratórios, dos mantras entoados, do relaxamento e da meditação, comente aquilo que mais lhe agradou ou não.
3	Você sentiu alguma dor ou desconforto durante ou após as práticas? Se sim, quais?
4	O que você acha da abordagem do ser humano ser composto também por centros energéticos ( <i>Chakras</i> )?
5	Você acha que a prática do <i>Yoga</i> possa melhorar a sua qualidade de vida?
6	Você acha que a inserção desses estudos nas escolas possa contribuir na educação?

Fonte: Autoria própria

Com relação a Questão 1, a respeito da percepção de mudanças após o acesso ao *Yoga*, todos os praticantes notaram positivamente alguma mudança, tais como: tranquilidade, calma, concentração, qualidade do sono, leveza, diminuição de dores, etc. São mudanças que eu também vivenciei com acesso ao *Yoga*. Tais benefícios também são relatados em pesquisas sobre *Yoga* na saúde. Segundo Saraswati (1996, p. 5):

De acordo com a ciência médica, o *Yoga* é bem sucedido enquanto terapia porque cria um equilíbrio entre o sistema nervoso e o sistema endócrino, influenciando diretamente todos os outros sistemas e órgãos do organismo. Para muitas pessoas, contudo, *Yoga* é simplesmente um meio de manter saúde e bem-estar numa sociedade altamente estressante.

Para melhor visualização da Questão 2, montei o Quadro 5, contendo uma coluna das práticas preferidas dos praticantes, bem como os número de relatos correspondentes. Podemos observar que os *pranayamas* e o relaxamento foram as práticas de maior preferência.

A técnica de *pranayama* mais utilizada nas aulas foi observar a respiração natural trazendo a mente para o momento presente. É uma técnica realmente muito simples e relaxante, e é possível ver uma relação entre as duas técnicas relatadas. Como informa Saraswati (1996, p. 378) “A consciência do processo de respiração, em si mesma, é suficiente para desacelerar o ritmo respiratório e estabelecer um padrão mais relaxado.”

Autoconhecimento, voltar para si, estar presente no momento, também foram as percepções mais relatadas pelos praticantes, como é visto no relato da praticante L, 42, F:

*O que mais me chamou atenção foi um exercício que fizemos sobre respiração, no qual tínhamos que parar um pouco e respirar calmamente prestando atenção no que estávamos fazendo naqueles exatos minutos. Isso me levou a ter mais cuidado nas coisas que eu faço e a observar mais tudo a minha frente.*

**Quadro 5** - Práticas preferidas nos relatos dos praticantes

<b>Práticas Preferidas</b>	<b>Número de relatos</b>
<i>Pranayama</i>	4
Relaxamento	4
<i>Asanas</i>	3
Meditação	3
<i>Mantras</i>	2
Trataka	1
Sopro Há	1
<i>Yoga Nidra</i>	1

Fonte: Autoria própria

Com relação a Questão 3, minha maior preocupação foi sempre lembrar aos praticantes para respeitarem os seus limites e como eu não conseguia vê-los, busquei lembrá-los com mais frequência desses cuidados. Além disso, a prática de uma Pesquisa Participante mediada pelo instrumento de um questionário estruturado apresentado nas aulas (Quadro 1) possibilitou-me alterar alguns procedimentos nas práticas propostas. De fato, essa atenção foi importante, pois alguns relataram terem sentindo dores nos joelhos, nas pernas, na coluna e no pescoço nas primeiras aulas. Em parte essas dores tem origem na rigidez do corpo, que em geral encontra-se desabituaado aos alongamentos requeridos, sendo esperado que as dores desapareçam com a prática constante.

Por outro lado, é também comum os praticantes iniciantes ultrapassarem os seus limites de alongamento, vindo por vezes a se machucarem.

Nessa questão e na anterior os praticantes informaram serem cansativas as posturas meditativas sentadas de pernas cruzadas. A partir desses relatos de limitações físicas, já vistos em outros momentos, procurei variantes para as posturas em que relatavam sentir dor, bem como a diminuição do tempo de prática nestas posturas. Ao longo das aulas, muitos informaram que as dores passaram com a prática de *Yoga*. Interessante observar que:

A mente e o corpo não são entidades separadas, embora haja a tendência de pensar e agir como se eles o fossem. A forma grosseira da mente é o corpo, e a forma sutil do corpo é a mente. A prática de *Asana* integra e harmoniza os dois. Tanto o corpo quanto a mente acumulam bloqueios e tensões. Todo bloqueio mental tem um correspondente físico, uma tensão muscular, e vice-versa. O objetivo dos *Asanas* é relaxar estes bloqueios. *Asanas* relaxam tensões mentais lidando com elas no nível físico, atuando somato-psiquicamente, ou seja, do corpo para mente. (SARASWATI, 1996, p. 11).

Relacionada a Questão 4, a abordagem do ser humano como sendo também composto por centros de energia (*chakras*), foi apresentada em poucos dias (QUADRO 1), pois o propósito do curso não foi aprofundar esse estudo. Embora tenha sido abordado em pouco tempo, segundo alguns praticantes, o estudo apresentou-se interessante e importante, levando-os a ter mais consciência de si próprios. Não sei ao certo o que os praticantes entenderam por consciência, mas concordo com Cosmelli (2002, p. 63) quando diz:

Querer compreender o que é a consciência pura é uma tarefa das mais árduas. Ao contrário, está completamente a nosso alcance desenvolver a consciência mental, vital e física, procurando desenvolver a testemunha de tudo aquilo que fazemos e pensamos, cabendo a nós descondicionar os múltiplos programas mentais, emocionais e físicos, e desenvolver todos os tipos de tomadas de consciência.

Na Questão 5, os praticantes afirmaram positivamente que a prática de *Yoga* pode trazer mais equilíbrio nos momentos de estresse, como informa o praticante O, 38, M, e mais tranquilidade para enfrentar os desafios, conforme a praticante M, 72, F onde diz: *“Sim, meu dia a dia ficou mais leve, fiquei mais tranquila para enfrentar os desafios que surgiram durante essa experiência”*.

De fato, a prática de *Yoga* proporciona um estado de concentração, relaxação e tranquilidade. Quando estamos nesse estado, temos mais clareza

para entender as verdadeiras causas das tensões e perturbações, conseguimos solucionar com mais clareza os desafios e dificuldades, e o ato de estar simplesmente no momento presente, no aqui e no agora, torna nossas ações mais harmoniosas e conscientes. Parece-me que os praticantes perceberam esses benefícios e sua importância para uma melhoria na qualidade de vida.

Na Questão 6, afirmaram que o estudo pode contribuir na concentração e no relaxamento para educadores e educandos, especialmente a partir das séries iniciais.

A meditação e o Yoga certamente são práticas que auxiliam positivamente o desenvolvimento educativo do estudante. Na cultura védica da antiga Índia, usava-se o sistema *Gurukul*, onde as crianças recebiam práticas na educação que não apenas desenvolviam o intelecto, mas também a intuição. Os antigos mestres espirituais tinham conhecimento de que quanto mais cedo a criança iniciasse esse estudo, recomendado a partir dos 8 anos, mais desenvolveria a capacidade de reorientar a mente subconsciente. Já dizia o grande filósofo Dalai Lama: “Se todas as crianças de oito anos aprenderem meditação, nós eliminaremos a violência do mundo dentro de uma geração.”

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de preocupações suscitadas pela crítica ao estilo de vida na sociedade atual, o modo como nos relacionamos com nós mesmos e com o mundo que nos cerca, e como tudo isso reflete nas questões educacionais e à nossa saúde como um todo físico, mental e espiritual, o projeto Flor e Ser de Luz foi idealizado com intenção de abordar uma visão mais consciente e humanizadora na Educação do Campo, envolvendo o autoconhecimento e as Ciências em busca de uma maior qualidade de vida para educandos/as e educadores/as do campo.

O princípio orientador do projeto foi a busca pela Inteiraza do Ser, com apoio teórico na Educação Holística e Transdisciplinar e no *Yoga* e meditação os métodos para sensibilização e autotransformação, sendo possível apresentar aos participantes as ligações entre outras concepções de corpo humano e realidade que não são abordadas na área de Ciências da Natureza nos currículos escolares. Para tanto, a proposta didática visou trazer aos praticantes as percepções de suas próprias energias vitais, discorrendo acerca das interligações entre os sistemas biológicos do corpo humano e os sete principais *chakras*.

Tenho convicção de que as práticas do *Yoga* e os conhecimentos abordados no curso Flor e Ser de Luz contribuem para o bem estar geral dos praticantes, trazendo mais tranquilidade, clareza, concentração e melhorias na saúde física e mental. Logo, uma das expectativas que surge diz respeito aos benefícios que as práticas podem trazer, tanto nos espaços educativos escolares, quanto nos espaços educativos não escolares.

Neste ano de 2020, a chegada da pandemia do Covid-19 trouxe adversidades, nos obrigando a adotar o formato *online* de aulas, distanciado, o que acredito ter sido um complicador considerável, dada a necessidade de contato presente para um bom andamento das propostas do projeto. Nesse sentido, há intenção de seguir adiante com o projeto Flor e Ser de Luz, aqui exposto, com esperança de que, em breve, sejam conduzidas aulas presenciais, mais adequadas conforme as necessidades dos futuros praticantes e das comunidades que vierem a servir.

Conduzir o projeto Flor e Ser de Luz foi para mim uma experiência única, uma oportunidade de pôr em prática os ideais de Educação que venho



absorvendo e amadurecendo ao longo do curso de Licenciatura em Educação do Campo – Ciências da Natureza oferecido pelas Faculdades de Educação e de Agronomia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Penso que os educadores são semeadores, devotos em desenvolver o pensamento crítico mais amplo e preocupados com os seus educandos, à procura de libertá-los das amarras e confusões da ignorância. Como educadora, tenho como princípio ajudar para que as sementes já plantadas fertilizem, cresçam e floresçam, partindo da fé de que todos já têm uma sementinha dentro de si, que precisa apenas ser regada e receber um pouco de cuidado.

## REFERÊNCIAS

- BEBRENS, Marilda Aparecida; OLIARI, Anadir Luiza Thomé. A Evolução dos Paradigmas na Educação: do Pensamento Científico Tradicional a Complexidade. **Diálogo Educ.**, Curitiba, v. 7, n. 22, p. 53-66, set./dez. 2007
- BRENNAN, Barbara Ann. **Mãos de Luz**. Um Guia para a Cura através do Campo de Energia Humana. São Paulo: Pensamento, 1987.
- CAPRA, Fritjof. **O Ponto de Mutação**. São Paulo: Cultrix, 1982.
- CETRANS. **Carta da Transdisciplinaridade**. 1994. Disponível em: <http://cettrans.com.br/assets/docs/CARTA-DA-TRANSDISCIPLINARIDADE1.pdf>. Acesso em: 06 dez. 2020.
- CONSELHO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO DO RIO GRANDE DO SUL. **Resolução nº 342, de 11 de abril de 2018**. Disponível em: [https://normativasconselhos.ifal.edu.br/normativa/pdf/ceed-rs-n-342\\_5bff5e63eed82.pdf](https://normativasconselhos.ifal.edu.br/normativa/pdf/ceed-rs-n-342_5bff5e63eed82.pdf). Acesso em: 26 abr. 2020.
- COSMELLI, Francisco A. **Yoga Asanas**. Nova Pádua, 2002.
- DELORS, Jaques (Org.). **Educação: um tesouro a descobrir – Relatório para a UNESCO da comissão internacional sobre educação para o século XXI**. São Paulo: Cortez, 1998.
- IICA. Pesquisadora fala dos desafios do mundo rural brasileiro. Entrevistado: Maria Nazareth Wanderley. **Agrolink**, São Paulo, 25 ago. 2008. Disponível em: [https://www.agrolink.com.br/noticias/pesquisadora-fala-dos-desafios-do-mundo-rural-brasileiro\\_73250.html](https://www.agrolink.com.br/noticias/pesquisadora-fala-dos-desafios-do-mundo-rural-brasileiro_73250.html). Acesso em: 06 dez. 2020.
- JULIANO, Neiva Cabral. **As metodologias educacionais na concepção holística de ensino aprendizagem**. 2004. Disponível em: <https://docplayer.com.br/11029877-As-metodologias-educacionais-na-concepcao-holistica-de-ensino-aprendizagem-neiva-cabral-juliano-1-facel-pr-teorias-e-metodologias-do-ensino.html>. Acesso em: 25 out. 2020.
- KUHN, Thomas. **A estrutura das revoluções científicas**. 5. ed. São Paulo: Perspectiva, 1998.
- KUNZ, Dora van Gelder. **Os Chakras e os Campos de Energia Humanos**. São Paulo: Pensamento, 1989.
- MOURA, Soraia Maria. **O corpo e o Yoga: A importância de diferentes práticas na formação do Educador Físico**. 2007. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.
- MOURA, Soraia Maria. **A percepção da fisiologia sutil na prática do Yoga**. 2013. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2013.

PORTAL, Leda Lísia Franciosi. Educação para inteireza: um (re)descobrir-se. **Educação**, v. 30, n. 4, 2007. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faced/article/view/3564>. Acesso em: 22 nov. 2020.

POZATTI, Mauro Luiz. Educação para a Inteireza do Ser – uma caminhada. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, 2012.

ROCHA, Eliza Emília Rezende Bernardo. A Pesquisa Participante e seus Desdobramentos - Experiências em Organizações Populares. *In*: Congresso Brasileiro de Extensão Universitária, 2., 2004, Belo Horizonte. **Anais [...]**. Belo Horizonte: UFMG, 2004. Disponível em: <https://www.ufmg.br/congrent/Direitos/Direitos8.pdf>. Acesso em: 06 dez. 2020.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Kundalini Tantra**. Rio de Janeiro: Record, 2010.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Asanas, Pranayama, Mudra, Bandha**. Munger: Yoga Publication Trust, 1996.

SOARES, Noemi Salgado. A pedagogia do autoconhecimento e a transdisciplinaridade da arte de aprender para o desenvolvimento integral do ser humano humanidade: o acontecimento de um curso de Pós-Graduação em Educação Transdisciplinar na Universidade Federal. *In*: CONGRESSO MUNDIAL DE TRANSDISCIPLINARIDADE, 2., Vitória, 2005. **Anais [...]**. Vitória, 2005. Disponível em: [http://cettrans.com.br/assets/artigoscongresso/Noemi\\_Salgado\\_Soares.pdf](http://cettrans.com.br/assets/artigoscongresso/Noemi_Salgado_Soares.pdf). Acesso em: 22 jun. 2020.

UFRGS. **Projeto Pedagógico do Curso de Graduação Licenciatura em Educação do Campo**, nov. 2013. Disponível em: [https://www.ufrgs.br/liceducampofaced/wp-content/uploads/2017/05/PROJETO\\_PEDAGOGICO\\_EDUCAMPO-4.pdf](https://www.ufrgs.br/liceducampofaced/wp-content/uploads/2017/05/PROJETO_PEDAGOGICO_EDUCAMPO-4.pdf). Acesso em: 06 dez. 2020.

**APÊNDICE A****Ficha de inscrição – Espaço Flor e Ser de Luz**

Nome:

E-mail:

Cidade:

Zona:

Profissão:

Idade:

Estado civil:

Gênero:

Escolaridade:

1 - Você tem filhos? Quantos?

2 - Como está a sua saúde durante a pandemia?

3 - O que você visa obter com a prática de Yoga?

Saúde( ) Paz de Espírito( ) Estabilidade Emocional( ) Aumento da Capacidade Mental( ) Rejuvenescimento( ) Mais Energia( ) Redução de Stress( ) Estabilidade do humor( )

4 - Marque os distúrbios ou problemas de saúde que possui nas opções baixo:

Visão( ) Diabetes( ) Falta de Energia( ) Memória ( ) Concentração( ) Rins ( )  
Prisão de Ventre( )Circulação( ) Articulações( ) Dores na Cabeça( ) Tireoide  
Hipo/Hiper( ) Ansiedade( ) Insônia( ) Sono Agitado( ) Angústia( ) Depressão( )  
Asma( ) Bronquite( ) Rinite( ) Sinusite( )

5 - Outros distúrbios nervosos ou problemas de saúde:

6 -Intervenções cirúrgicas (data e descrever):

7 - Possui histórico familiar de cardiopatia?

8 -Peso:

9 - Altura:

10 - Pressão Arterial: Normal( ) Baixa( ) Alta( )

## APÊNDICE B

### Questionário da última aula:

#### Questão 1: Você percebeu alguma mudança após ter acesso ao Yoga?

- D, 35, Feminino: Sim, me senti mais leve.
- R, 51, F: Consegui desacelerar um pouco meu ritmo.
- T, 43, F: Sim, diminui minha dor nas costas
- S, 45, F: Mais tranquila
- S, 54, F: Sim. Mais tranquilidade
- P, 48, F: Muita dificuldade. Tive que iniciar uma atividade física porque percebi a necessidade.
- E, 49, F: com certeza
- K, 59, F: Sim. Mais tranquilidade no dia a dia.
- M, 51, F: Sim, estou mais calma
- C, 55, F: Sim,
- E, 65, F: Sim, a melhora foi evidente para mim, no meu pensar, falar, agir.
- O,38, Masculino: O fato de poder controlar o ser interior após um dia agitado
- L, 42, F: Sim observo bem mais tudo ao meu redor e penso com mais calma nas minhas ações.
- E, 37, M: Antes de praticar eu me achava um pouco ansioso com as coisas.
- M, 53, F: Consegui qualidade no sono
- M, 72, F: Sim.
- D, 56, F: Sinto menos dores musculares.
- C, 46, F: Tudo é válido, temos que estar buscando aprendizados sempre.
- M, 60, F: Sim
- M, 48, F: Sim, fiquei mais calma, minha respiração melhorou.
- R, 52, F: Sim
- C, 57, F: Que realmente preciso ter um momento para mim!
- F, 49, F: Sim, muito!

**Questão 2:** Lembrando das teorias, das posturas realizadas, dos exercícios respiratórios, dos mantras entoados, do relaxamento e da meditação, comente aquilo que mais agradou ou não.

- D, 35, F: Gostei de todas as etapas, mais o relaxamento me deixou muito bem.
- R, 51, F: Acredito que pra mim foi o estudo e a prática da meditação da vela e o primeiro chacra.
- S, 45, F: Relaxamento e da meditação, eu voltava para dentro de mim! Muito bom!
- S, 54, F: Achei meio cansativa a posição sentada
- P, 48, F: No início fizemos um relaxamento que foi como uma viagem. Foi excelente.
- E, 49, F: Difícil citar um porque todos formam um conjunto de transformação e energia positiva e de conhecimento do nosso próprio corpo que muitas vezes nem percebemos o tanto que somos capazes...amei
- K, 59, F: O autoconhecimento em relação ao corpo e os meios de senti-lo através das práticas da yoga.
- M, 51, F: O que mais me agradei foi das posturas, aprendi a relaxar e a conhecer mais meu corpo e meus limites
- C, 55, F: Gostei de tudo, foi um ótimo aprendizado p vida, pretendo me organizar p continuar.
- E, 65, F: Tudo para mim foi agradável, levando a me reconhecer, tanto corpo como espírito...Sentir-se presente no presente era algo que nunca pensava verdadeiramente. Tudo que fizemos me fez iniciar um caminho de interiorização e conhecimento de mim mesma que nunca me permiti fazer! E...parar, me sentir, pensar só em mim e no momento presente me fez sentir um prazer muito significativo.
- O, 38, M: O que agradou é o momento que você desliga do que está a sua volta e entra no conforto espiritual.

- L, 42, F: O que mais me chamou atenção foi um exercício que fizemos sobre respiração ao qual tínhamos que parar um pouco e respirar calmamente prestando atenção no que estávamos fazendo naqueles exatos minutos. Isso me levou a ter mais cuidado nas coisas que eu faço e a observar mais tudo a minha frente.
- E, 37, M: Os mantras pareciam contribuir com o relaxamento nas práticas.
- M, 53, F: Com as aulas aprendi as técnicas para relaxar a região do pescoço e ombros que antes estavam sempre tensos.
- M, 72, F: Gostei de conhecer as teorias sobre Yoga. Me agradaram muito os momentos de relaxamento e as experiências com os mantras.
- D, 56, F: Gostei de todos. Mas o mais interessante foi o relaxamento e a meditação.
- C, 46, F: O equilíbrio
- M, 60, F: Saber que a postura é importante para que flua a energia. O equilíbrio.
- M, 48, F: O exercício respiratório eu gostei bastante, achei relaxante.
- R, 52, F: Tudo agradou. Só uma posição que não consegui fazer a da montanha que não.
- C, 57, F: A meditação. Exercícios respiratórios.
- F, 49, F: Aprendi como a respiração é importante! A meditação Exercícios respiratórios

**Questão 3:** Você sentiu alguma dor ou desconforto durante ou após as práticas? Se sim, quais?

- D, 35, F: Sim, na primeira aula. Nas demais aprendi ir até o meu limite daí foi tranquilo.
- R, 35, F: Somente uma leve dor no joelho direito, mas já existia anterior ao loga.
- T, 43, F: Não fiz o que achei que conseguiria
- S, 45, F: Não
- S, 54, F: Não
- P, 48, F: Sim. Em função da falta de exercícios.

- E, 49, F: Não
- K, 49, F: No início senti um pouquinho de desconforto ao ficar na posição inicial. Mas no decorrer das práticas não senti mais.
- M, 51, F: Sim numa que tive que ficar de cabeça para baixo, deu um pouco de tontura mais passou rápido,
- C, 55, F: Não
- E, 65, F: Em algumas práticas tive dificuldade de realizar, mas tua voz carinhosa nos lembrando do respeito aos nossos limites me fazia relaxar e conseguir fazer dentro das minhas possibilidades.
- O, 38, M: Algumas aulas eram após treino de academia então os músculos já estavam doloridos, mas alguns relaxamentos foram importantes.
- L, 42, F: Sim pescoço e coluna, mas acredito que dei mal jeito.
- E, 37, M: Não.
- M, 53, F: Quando forçava a prática às vezes sentia dores nas pernas
- M, 72, F: "Não senti dores nem desconforto após as práticas. Apenas fiquei sonolenta que logo em seguida passou.
- D, 56, F: Não
- C, 46, F: Alguns momentos. Mas pra mim é normal
- M, 60, F: Sim. Creio que não fazia o movimento com correção.
- M, 48, F: Sim, no joelho.
- R, 52, F: Não
- C, 57, F: Tenho problemas sérios na coluna, Só fiz o que era possível
- F, 49, F: Na verdade melhorou as dores!

**Questão 4:** O que você acha da abordagem do ser humano ser composto também por centros energéticos (*Chakras*)?

D, 35, F: Acho que tudo tem uma ligação.

R, 51, F: Acho que devemos nos conhecer mais e melhor e sem dúvida cuidar mais da nossa saúde física e espiritual para termos boas energias

T, 43, F: Interessante, mas complexo precisaria aprofundar

S, 45, F: Muito bom

S, 54, F: Ótimo

P, 48, F: Acredito muito nisso. Leio sobre física quântica e neurolinguística.



E, 49, F: Muito interessante

K, 59, F: Muito importante está abordagem, pois muitas pessoas desconhecem estes centros de energia no próprio corpo.

M, 51, F: Muito interessante saber que temos esses pontos energéticos, e aprendemos a lidar com eles para nosso benefício. Sim

C, 55, F: Foi muito esclarecedora

E, 65, F: Acho que estes pontos se entrelaçam e nos harmonizam: corpo e espírito.

O, 38, M: É um assunto que não tenho conhecimento, mas acho interessante a abordagem.

L, 42, F: Penso que nos leva a ter mais consciência de quem somos.

E, 37, M: Foi algo novo para mim, embora já ter ouvido falar a respeito. Acho fascinante está abordagem. Acredito que em um futuro próximo a medicina irá se apropriar de tais práticas e conhecimento.

M, 53, F: Saber os pontos energéticos nos traz alívio e cura quando realizado de forma adequada

M, 72, F: Acho essa teoria muito pertinente. O ser humano é energia.

D, 56, F: Muito interessante.

C, 46, F: Já tinha ouvido falar

M, 60, F: Já havia estudado alguma coisa no espiritismo. Acho importante e creio.

M, 48, F: Sempre acreditei, que para o corpo estar bem precisamos estar bem emocionalmente.

R, 52, F: Achei muito interessante

C, 57, F: Interessante

F, 49, F: Sempre acreditei nas energias e quão importantes elas são na nossa vida!

**Questão 5:** Você acha que a prática do Yoga possa melhorar a sua qualidade de vida?

- D, 35, F: Com certeza.
- R, 51, F: Acredito que sim e quero organizar minha rotina incluindo essa prática que foi um presente dos Deuses neste momento tão difícil.

- T, 43, F: Sim postura principalmente
- S, 45, F: Siiiiim!
- S, 54, F: Sim
- P, 48, F: Com certeza.
- E, 49, F: Muito
- K, 59, F: Com certeza melhora.
- M, 51, F: Sim, gostaria de praticar mais
- C, 55, F: Sim
- E, 65, F: Não só acho que tenho certeza, já melhorou!
- O, 38, M: Acho que a prática da Yoga ajuda você achar o ponto de equilíbrio nos momentos de estresse.
- L, 42, F: Sem dúvida com certeza que sim, foi a melhor coisa que me aconteceu, já tinha iniciado, mas não com tanta profundidade essas aulas foram espetaculares.
- E, 37, M: Com certeza. Com uma prática mais intensa traria melhoras significativas.
- M, 53, F: Certamente praticar yoga nos traz qualidade de vida
- M, 72, F: Sim. Meu dia a dia ficou mais leve, fiquei mais tranquila para enfrentar os desafios que surgiram durante essa experiência.
- D, 56, F: Sim.
- C, 46, F: Sim
- M, 60, F: Com certeza.
- M, 48, F: Acredito que sim.
- R, 52, F: Agora acredito que sim
- C, 57, F: Sim,
- F, 49, F: Com certeza!

**Questão 6:** Você acha que a inserção desses estudos nas escolas possa contribuir na educação?

- D, 35, F: Sim.
- R, 51, F: Com certeza em especial para as crianças e adolescentes que vem de situações de vida bem difíceis. Sim
- T, 43, F: Sim para concentração

- S, 45, F: Muito, vai deixar os alunos mais concentrados
- S, 54, F: Sim
- P, 48, F: Sim. Respeitando a faixa etária e a abordagem, não tenho dúvida disso.
- E, 49, F: Sim
- K, 59, F: Sem dúvida contribui.
- M, 51, F: Sim acho muito interessante e melhoraria a concentração nos estudos.
- C, 55, F: Com certeza
- E, 49, F: Sim.
- O, 38, M: Se fosse aplicado nas escolas a partir das séries iniciais, na minha opinião, acho que iria ajudar na concentração do aluno.
- L, 42, F: Com certeza faria uma baita diferença já fiz algumas vezes com alunos que eram adolescentes de risco e funcionou muito bem.
- E, 37, M: Sim. Principalmente na concentração dos alunos. Hoje um dos grandes problemas quando se a educação é relacionada com a concentração do aluno.
- M, 53, F: Para praticar yoga precisamos foco e concentração qualidades que são bem vindas nas escolas.
- M, 72, F: Creio que seria uma boa contribuição, proporcionaria aos professores e alunos melhoras no aprendizado.
- C, 46, F: Sim, tudo que vem para dar equilíbrio é válido
- M, 60, F: Penso que sim. Inclusive creio que as pessoas de modo geral necessitam desse presente.
- M, 60, F: Sim e muito.
- R, 52 F: Com certeza concentração relaxamento
- C, 57, F: Seria maravilhoso!! Unir o útil ao agradável
- F, 49, F: Acredito que sim, num mundo tecnológico que vivemos hoje em dia, cada vez mais as pessoas estão no automático!