

JUNOELI CRISTINA REIS DE BRAGANÇA

OS SABERES DO YOGA NA DOCÊNCIA EM EDUCAÇÃO FÍSICA



CURITIBA

2005

JUNOELI CRISTINA REIS DE BRAGANÇA

OS SABERES DO YOGA NA DOCÊNCIA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Bacharel em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Dra.Marynelma Camargo Garanhani

CURITIBA

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, Jucy, por sempre lutar por mim,
Ao meu pai, Luiz, por tudo de melhor que tenho,
Aos meus professores, Inês Lombardi, C athia Karin Heuser,
Maurício Wolf, Mirko da Costa que ampliaram minhas percep oes,
  minha orientadora pela paciência e aten ao,
  minha grande família que são os meus amigos!

Se diz que o yoga torna o indivíduo egoísta e apolítico. Mas, o que verdadeiramente acontece é que o Yoga desprograma os condicionamentos resultantes das ideologias, as tradições ou os valores impostos pela sociedade. Ensina o indivíduo a ser ele mesmo e dá uma liberdade que está além dos preconceitos e formas de comportamento estabelecidas pela sociedade. Paradoxalmente, desenvolve ao mesmo tempo uma consciência de solidariedade com a sociedade em que o indivíduo percebe o planeta e a raça humana como uma unidade. É uma verdadeira revolução interior.

Pedro Kupfer, 2001

RESUMO

O estudo apresenta análises e considerações sobre saberes do Yoga na docência em Educação Física. Primeiramente foram explorados os conceitos de saberes que fazem parte da formação docente, tendo como referenciais teóricos Chariot e Tardif. Foram, também, apresentadas definições e conceitos do que é Yoga, segundo mestres de Yoga: Satchidananda, Iyengar, e Hermógenes Andrade; e estudiosos do Yoga: Kupfer, Feuerstein, Gharote e Horivaldo Gomes. Posteriormente, fez-se a relação entre o Yoga e a docência em Educação Física com base em estudos que abordam a formação e prática da docência em Educação Física (Garanhani e Ros). Alguns foram os saberes identificados e relatados na investigação, como aumento da qualidade do relacionamento professor-aluno, melhora no uso da voz durante as aulas e uma transformação nas percepções do docente em relação à prática corporal. O presente estudo mostra uma nova possibilidade de desenvolvimento para o Educador Físico oferecendo alguns dos saberes trazidos do Yoga uma prática milenar que perdura até hoje.

Palavras chaves: Yoga, Saberes, Educação Física.

ABSTRACT

This study brings some analysis and considerations of the knowledge of Yoga applicable to Physical Education decency. Firstly, different concepts that make part of the docent formation were exploited, having as theory reference Chariot and Tardif. It is also presented some of the definitions of what is Yoga, according to Yoga masters such as Satchidananda, Iyengar and Hermógenes Andrade and Yoga researchers such as Pedro Kupfer, Feuerstein, Gharote and Horivaldo Gomes. After, a relation of Yoga and Physical Education was made, based on studies about the Physical Education docent process by Garanhani e Ros. The study was developed from interviews with Physical Education teachers that also practice Yoga. They were interviewed and the data were analyzed based on the theory references. Some were the knowledge identified such as the improvement in quality of the relationship between student and teacher and on the use of the voice during the class, as a transformation on the docent perceptions about the body practice. The present research opens a new possibility of professional development for the physical education teacher offering some of the knowledge taken from a millenary eastern practice that has been lasting until the present days.

Key words: Yoga, Knowledge, Physical Education.

SUMÁRIO

RESUMO	iv
ABSTRACT	v
1 INTRODUÇÃO	1
2 REVISÃO DE LITERATURA	6
2.1 OS SABERES DOCENTES E O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA	6
2.2 O YOGA E SEUS ELEMENTOS	10
2.2 O YOGA E A DOCÊNCIA EM EDUCAÇÃO FÍSICA	14
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	17
4 APRESENTAÇÃO DOS DADOS DA ENTREVISTA	19
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	26

1 Introdução

Algumas das diversas definições de sociedade vão de “*agrupamento de seres que convivem em estado gregário e em colaboração mútua*” à “*ambiente humano em que o indivíduo se encontra integrado*” (Dicionário Houaiss da língua portuguesa, 2001, p.2595). De acordo com essas duas definições uma sociedade é formada por indivíduos e o que faz uma sociedade é a forma de integração desses. A qualidade de uma sociedade perpassa então à qualidade de integração dos componentes destas e podemos ir mais além: a integração de um ser consigo mesmo poderá ser refletido no todo. O todo influencia o individual e o individual ao todo.

Uma sociedade que é composta de seres desencontrados, em desarmonia e sem autoconhecimento suficiente para ter uma existência profluenta, terá essas características como suas. Assim sendo, uma das preocupações ao analisarmos o macro é pensarmos o que se pode contribuir com o micro: o ser social.

Algumas práticas podem ajudar os indivíduos a procurarem soluções para seus problemas utilizando como ferramenta o autoconhecimento e conseqüentemente otimizar seus potenciais positivos com a reeducação dos negativos. Isso, inevitavelmente, se refletirá no macro, ou seja, no social. O autoconhecimento engloba o ser integral, sem dividi-lo em partes ou compartimentos isolados. O ser humano não é só um corpo, não é só a mente. O processo de descoberta de si pode ser iniciado por vários caminhos, seja através da psique ou através do físico. Porém, se o autoconhecer limitar-se a somente um ou a outro, ele não será completo e não trará os benefícios e mudanças positivas esperadas. Existem algumas atividades que buscam o desenvolvimento completo, que objetivam a integração de diferentes aspectos que compõe o ser. Dentre as diversas práticas existentes, abordaremos o Yoga.

Não há atualmente um sentido conciso e acabado para a definição de Yoga. Etimologicamente o termo yoga deriva do radical **yuj**, que significa

integração (samadhi). Na prática, a palavra samadhi também significa estado de transe profundo ou consciência total. Também pode ser descrita como o mais alto controle da mente, a mais profunda absorção da mente. Samadhi é um estado da mente que vem com o passar do tempo, levando à integração da personalidade em todos os níveis possíveis: físico, mental, social, intelectual, emocional e espiritual (GHAROTE, 2002).

A busca pelo equilíbrio, bem estar e harmonia tem se tornado uma crescente meta para as pessoas no geral. Basta observar o aumento da procura, dentro da Educação Física, de atividades chamadas wellness¹ que trazem como objetivo o bem estar não só físico, mas algo a mais do que é geralmente oferecido em atividades de fitness, ou seja, centradas no físico. A busca por um trabalho mental que possibilite um estado de relaxação e autoconhecimento vão de encontro à meta de todos que é estar em equilíbrio nos diversos aspectos da vida, não somente uma condição estético-física favorável. A busca por uma maior qualidade de vida, por vezes, envolve mudança de hábitos sociais adquiridos e equivocados e a nova tendência de atividades diferenciadas pode ser um reflexo disso.

Segundo Gharote (2002) alguns benefícios sociais do Yoga podem ser classificados como: redução dos vícios provocados pelo estresse; redução dos desequilíbrios emocionais violentos; redução dos aspectos negativos como a neurose e a tendência a ferir os outros e si mesmo; melhoria da eficiência e satisfação no trabalho; desenvolvimento de uma perspectiva positiva de vida através de motivação positiva; desenvolvimento de aspectos positivos como autoconfiança, auto-suficiência e sociabilidade; melhoria das relações interpessoais saudáveis; melhoria no trato dos diferentes problemas da vida; melhoria marcante do conceito de si próprio e avaliação adequada dos outros; melhoria da tenacidade e perseverança necessárias e essenciais para que se tenha sucesso na vida; controle e prevenção dos distúrbios psicossomáticos e paz da mente.

O Yoga contém em sua raiz milenar, elementos que oferecem o desenvolvimento humano em suas diversas nuances. De maneira gradual e

¹ Wellness – saúde, bem estar. (Cambridge International Dictionary of English, 1996, p.1653)

sistemática oferece técnicas para o aprimoramento pessoal e conseqüente contribuição para o pessoal, físico, mental e social do praticante.

Observa-se que as pessoas buscam o Yoga para desenvolver alguns de seus objetivos pessoais. Por exemplo: um místico procura o Yoga para esclarecer os mistérios; um estudante de educação física penetra no Yoga para desenvolver e compreender ainda mais o corpo; um religioso, para aumentar a sua fé; um infeliz, para buscar a felicidade; um doente, para obter saúde; um executivo, para eliminar as tensões do dia-a-dia e assim por diante. Mas, na realidade, o que um mestre de Yoga deseja é que as pessoas busquem o “autoconhecimento”. (GOMES, 2000, pág.24).

O estudo do Yoga seria um dos caminhos para a integração do ser humano, desenvolvendo suas potencialidades tanto físicas como mentais. A sua metodologia e filosofia são consistentes, muito contribuindo para as diversas áreas do conhecimento humano, incluindo a pedagogia e educação.

Professores são multiplicadores do conhecimento. São eles também os contribuintes da formação de seus alunos. Para que possam contribuir de forma mais consistente, há a necessidade de desenvolverem-se para serem capazes de instrumentalizarem seus alunos, tornando-se facilitadores na busca do conhecimento. Os profissionais da Educação Física têm como uma das suas possibilidades dentro do campo de trabalho docente, contribuir para o crescimento pessoal de seus alunos. Garanhani (2004) comenta:

Na dimensão analista simbólico, ser professor de educação física é muito mais do que conhecer as técnicas das práticas corporais tradicionais; as técnicas das ginásticas, das danças, das lutas, dos jogos e dos esportes. E sim, é ter a clareza e saber justificar o porquê dessas práticas que deverão estar presentes na educação das pessoas. É procurar realizar um trabalho integrado com as outras áreas de conhecimento contextualizado, assim, os saberes da própria área no âmbito de outros saberes.

O educar do físico envolve não somente técnicas corporais que foram sendo apropriadas pela educação física, mas o potencializar das pessoas

através da educação corporal. O valor de outras áreas do conhecimento para a educação física recicla, enriquece e acrescenta novas contribuições para a docência do professor de educação física. Uma dessas áreas do conhecimento que podem servir como instrumentalização do docente, é o **Yoga**. Como prática corporal que leva ao autoconhecimento, possui elementos que podem ser utilizados pela docência na pedagogia do movimento.

Justificando a importância e o valor pedagógico do autoconhecer-se para a formação de docentes competentes e comprometidos, citamos o estudo de Nora Ros (2001), sobre a utilização da dança como instrumento de expressão corporal e linguagem do movimento reflexivo, comunicativo, criativo e expressivo. A necessidade de o docente vivenciar cineticamente² seu próprio corpo para vir a conhecer as suas limitações e possibilidades. Como consequência isso trará uma maior criatividade no desenrolar de suas atividades cotidianas, melhorando sua comunicação corporal. Essa comunicação corporal se refere a poder se expressar consigo e com os outros, ou seja, a termos a possibilidade de através da linguagem corporal e pelo aumento da própria percepção de si e dos outros. Daí a importância de um educador físico que tem seu físico autodescoberto, em harmonia, enfim, educado.

Com base nestas reflexões surge a seguinte indagação: Quais os saberes do Yoga que podem ser utilizados na docência em Educação Física?

Assim, o objetivo deste estudo, é verificar dentre os profissionais de Educação Física, quais foram os saberes utilizados por estes na docência da Educação Física que advêm da prática do Yoga. A questão que se espera responder é que saberes o Yoga pode oferecer à docência em Educação Física.

O presente estudo justifica-se por ser uma possibilidade de compreender como os professores de Educação Física utilizam-se dos

² A cinética é o estudo dos movimentos corporais e pode dividir-se em tantas áreas como as diferentes condutas humanas tais como: movimentos principais do corpo como posturas; movimentos localizados do corpo, como mãos, tronco; expressões faciais e olhos; tensão e tônus muscular (Nora Ros, 2002, p.2).

saberes do Yoga no seu trabalho docente e, conseqüentemente, mostrar as contribuições para a docência em Educação Física.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Os saberes docentes e o professor de Educação Física

Uma das missões de qualquer docente é à busca do conhecimento para o aprimoramento da transmissão do mesmo. Além disso, a maneira como esse conhecimento é transmitido perpassa a habilidade do educador de se perceber no mundo e como ele interage com ele. Os educadores físicos começam a ter a consciência que a Educação Física necessita interagir com outros campos do conhecimento, assim trazendo uma visão mais completa do que realmente é desenvolver o sujeito, contribuindo para o próprio desenvolvimento da sociedade. Afinal, a sociedade é composta por indivíduos e a qualidade da formação dos sujeitos é pertinente e ligada, diretamente, à importância dada à educação pelo grupo social. Segundo a definição de Chariot (2000), um sujeito produz a si mesmo, e também é produzido, através da educação.

Tardif (2002, p.35), complementa:

Os educadores e os pesquisadores, o corpo docente e a comunidades científica tornam-se dois grupos cada vez mais destinados a tarefas especializadas de transmissão e de produção dos saberes sem nenhuma relação entre si. Ora, é exatamente tal fenômeno que parece caracterizar a evolução atual das instituições universitárias, que caminham em direção a uma crescente separação das missões de pesquisa e ensino.

Fragmentar a tarefa de produzir conhecimento e a tarefa de transmiti-lo é um caminho inverso para a integração da formação de um ser completo. Presumir que aquele que busca e pesquisa o conhecimento não deve desenvolver a capacidade de passar adiante tal acúmulo de informações é imaginar um navio cargueiro que atravessa oceanos em busca de cargas e não tem a capacidade de levar a carga para onde esta deve ser levada. Afinal, não existem apenas dois tipos de saberes, dois eixos de atuação na docência. Docência é o processo pelo qual o educador passa, pelo qual ele, através de suas experiências de vida, seja a vida pessoal ou acadêmica, se preenche de conhecimento e assim pode exercer a função de facilitador daquele que busca o conhecimento. Porém, se aquele que produz tal

conhecimento não tiver o conhecimento dentro de si, não fizer disso seu saber, não consegue transmitir aquilo que aprendeu de forma completa e adequada.

Tardif (2002, p.36) sobre os saberes docentes esclarece;

[...] a relação dos docentes com os saberes não se reduz a uma função de transmissão dos conhecimentos já constituídos. Sua prática integra diferentes saberes, com os quais o corpo docente mantém diferentes relações. Pode-se definir o saber docente como um saber plural, formado pelo amálgama, mais ou menos coerente, de saberes oriundos da formação profissional e de saberes disciplinares, curriculares e experienciais.

O que nos importa aqui, é a discussão dos saberes experienciais que o docente pode vir a ter experienciando práticas diferentes daquelas convencionais em um ambiente de formação acadêmica em Educação Física. Não se espera que o educador físico saiba tudo, de todas as áreas e não se aprofunde em absolutamente coisa alguma, mas sim que ele busque um constante desenvolvimento integral, e que tenha a visão de buscar elementos fora do âmbito da área da Educação Física, pois ela própria é uma área em constante construção por se tratar de um campo do conhecimento que lida com o próprio ser humano, imerso em um contexto social e cultural que interage com outros campos do conhecimento humano e muda a cada instante.

Pode se chamar de saberes experienciais o conjunto de saberes atualizados, adquiridos e necessários no âmbito da prática da profissão docente e que não provêm das instituições de formação nem dos currículos. Estes saberes não se encontram sistematizados em doutrinas ou teorias. São saberes práticos (e não da prática: ele não se superpõe à prática para melhor conhecê-la, mas se integram a ela e dela são parte enquanto prática docente) e formam um conjunto de representações a partir das quais os professores interpretam, compreendem e orientam sua profissão e sua prática cotidiana em todas as suas dimensões. Eles constituem, por assim dizer, a cultura docente em ação (Tardif, 2002, p.48,49).

Em um ambiente acadêmico não encontramos a disciplina do “saber improvisar ou ter jogo de cintura”, ou ainda a cadeira do “saber perceber através do observar uma turma, o feedback de uma aula”. Estes meandros da docência são desenvolvidos através de experiências vividas fora da vida acadêmica. Fazem parte de processos experenciados e absorvidos em outras áreas da vida de um docente.

Tardif (2002), desenvolveu um quadro dos diversos saberes dos professores o qual nos mostra;

Quadro 1 – OS SABERES DOS PROFESSORES

Saberes dos professores	Fontes sociais de aquisição	Modos de integração no trabalho docente
Saberes pessoais dos professores	A família, o ambiente de vida, a educação no sentido lato, etc.	Pela história de vida e pela socialização primária
Saberes provenientes da formação escolar anterior	A escola primária e secundária, os estudos pós-secundários não especializados, etc.	Pela formação e pela socialização pré-profissionais
Saberes provenientes da formação profissional para o magistério	Os estabelecimentos de formação de professores, os estágios, os cursos de reciclagem, etc.	Pela formação e pela socialização profissionais nas instituições de formação de professores
Saberes provenientes dos programas e livros didáticos usados no trabalho	A utilização das “ferramentas” dos professores: programas, livros didáticos, cadernos de exercícios, fichas, etc.	Pela utilização da “ferramentas” de trabalho, sua adaptação às tarefas.
Saberes provenientes de sua própria experiência na profissão, na sala de aula e na escola.	A prática do ofício na escola e na sala de aula, a experiência dos pares, etc.	Pela prática do trabalho e pela socialização profissional

FONTE: TARDIF, 2002.

Analisando o quadro, verificamos a existência de diversas fontes e diferentes formas de saber. Das experiências pessoais, às experiências acadêmicas, várias são as contribuições que participam da formação de um docente. O conteúdo da disciplina pode ser o mesmo. O que faz uma aula ser sempre diferente de outra, além dos próprios alunos, é o professor e as contribuições que são trazidas por ele a partir de suas outras experiências fora do ambiente de aula. Se considerarmos o profissional de Educação Física, ampliamos as fontes de conhecimento para o

campo do movimento e consciência corporal. As diferentes habilidades experimentadas por um educador físico, certamente irão fazer parte do leque de recursos e opções a serem utilizados no processo de ensino aprendizagem. Quanto mais recursos o docente tiver ao seu alcance para oferecer em sua prática docente, maior será a possibilidade da construção de aulas mais ricas e de maior qualidade.

O quadro acima registra a natureza social do saber profissional: pode-se constatar que os diversos saberes dos professores estão longe de serem todos produzidos diretamente por eles, que vários deles são de um certo modo “exteriores” ao ofício de ensinar, pois provém de lugares sociais anteriores à carreira propriamente dita ou situados fora do trabalho cotidiano. (Tardif, 2002, pg.63/64).

O facilitador na busca do conhecimento, ou educador, em um dos papéis que cumpre, tem como tarefa à busca do próprio desenvolvimento como ser humano. As experiências de vida que cada um possui, são constantemente utilizadas na vida profissional e se manifestam através das diferentes reações e respostas aos desafios profissionais cotidianos. Não basta possuir um conhecimento teórico acadêmico e apenas basear-se nele para desenvolver uma relação aluno e professor, pois alunos são também possuidores de experiências externas ao ambiente escolar e acadêmico. Na relação educador e educando são utilizadas linguagens e informação diferente do conhecimento formal. As experiências sociais crescem e se desenvolvem a partir destas trocas de experiências e o educador pode contribuir com esse crescimento trazendo para o processo educacional aquilo que tiver buscado fora da sala de aula ou da academia.

2.2 O Yoga e seus saberes

Patanjali (no Yoga-sûtra 1.2) define o Yoga simplesmente como "a restrição dos turbilhões da consciência" (citta-vittri-nirodha). Isto significa que o Yoga é a concentração da atenção no objeto que está sendo contemplado, à exclusão de todos os outros. Ao fim e ao cabo, a atenção deve concentrar-se no Si Mesmo transcendente e fundir-se com ele. Não se trata de uma simples questão de impedir que os pensamentos surjam; trata-se de uma concentração do corpo inteiro, na qual todo ser da pessoa se aquieta. (Feuerstein, 2003, p.36).

Dentre as várias definições do que é Yoga, poderíamos afirmar que a definição dada por Patanjali, por muitos considerado o decodificador e **pai** do Yoga, leva-nos a crer que essa prática milenar pode ser um instrumento para realizarmos nossas tarefas com maior qualidade e foco. O Yoga tem como um dos objetivos, desenvolver no praticante a capacidade de dirigir sua própria mente. Para atingir tal objetivo, o Yoga, segundo os Yoga Sutras de Patanjali, é formado de oito partes³, que são: Yama, Niyama, Ásana⁴, Pranayama⁵, Pratyahara⁶, Dharana⁷, Dhyana⁸ e Samadhi⁹.

Os yamas são as cinco maneiras de relacionamento com o mundo que o yogue¹⁰ ou yoguini deve procurar observar: não usar nenhum tipo de violência, falar a verdade, não roubar, não desvirtuar a sexualidade e a não possessividade. Esses refreamentos tem como objetivo purificar o praticante, aniquilar a subjetividade advinda do egocentrismo e prepará-lo para os estágios seguintes.

Já os nyamas seriam as cinco maneiras de se relacionar consigo, a serem cumpridas por aqueles que já iniciaram o caminho do Yoga: purificação externa e

³ Ashatanga Yoga ou Yoga de oito partes (Satchidananda2000,p.126)

⁴ posturas físicas (idem)

⁵ controle da respiração(idem)

⁶ exclusão dos sentidos (idem)

⁷ concentração (Satchidananda2000,p.126)

⁸ meditação (idem)

⁹ contemplação, absorção ou estado de superconsciência (idem)

¹⁰ Yogue – praticante masculino de yoga .yoguini – praticante feminino (kupfer,2001,p.355)

interna, o contentamento e alegria, a austeridade ou o esforço sobre si mesmo e o estudo das escrituras do Yoga e de si mesmo.

Segundo KUPFER (2001), a ética do Yoga pode parecer impossível de ser aplicada na prática, mas que se houver o empenho de praticar apenas um dos itens todos os outros virão naturalmente. Uma pequena reflexão sobre os yamas e nyamas revela sua importância na manutenção da ecologia social e individual. O verdadeiro praticante procura seguir, independente da corrente yóguica que siga, os Yamas e Nyamas, ou geralmente chamado à ética do Yoga. Isso preserva entre outras coisas o respeito que diferentes correntes de Yoga devem ter entre si. Não deve haver disputas pelo poder ou guerra de egos, ou mesmo hierarquias pré-estabelecidas. A ética faz parte do exercício diário de um praticante de Yoga real. Segundo o autor, viver a ética do Yoga é um assunto importante. Ele vai mais além afirmando que se não houver tempo ou disposição para a ação conforme a ética do Yoga, tampouco haverá tempo nem atitude para praticá-lo. Yama significa controle ou domínio. É a condição básica para aqueles que querem tornar-se um real praticante de Yoga.

Segundo a definição dos sutras do Yoga, Ásana é uma postura firme e confortável. O objetivo principal de se obter estas duas qualidades em uma posição é realizar uma postura onde se possa praticar a meditação uma das partes do Yoga. Alguns obstáculos à meditação seriam as toxinas armazenadas em nossos corpos pela dieta não saudável e hábitos desregulados. Com a prática de Asanas, porém, estas toxinas seriam eliminadas e o corpo não mais seria um empecilho ao exercício de aquietamento das ondas mentais, ou meditação. Cada ásana também atinge o campo psíquico e mais sutil, levando a transformações gradativas do praticante que os realizam com constância. As conseqüências mais imediatas e superficiais do Yoga seriam as mudanças corporais, que se manifestam através de um corpo mais harmonizado, forte e flexível.

Após adquirir a capacidade de se colocar em uma postura firme e confortável, os movimentos de inalação e exalação então são controlados através do Pranayama.

Ao regular a o prana¹¹, regulamos nossas mentes, porque os dois sempre andam juntos. Se um é controlado, o outro automaticamente também o será. Eis porque o pranayama é recomendado por Patanjali... (Satchidananda, 2000, p.163).

Existem diversos tipos de exercícios respiratórios dentro do Yoga, que podem ser realizados em conjunto com as posturas, ou não.

Pratyahara seria mais uma forma de controle da mente. Através do exercício de dominar os sentidos, não deixando que os apelos externos interfiram nas ondas mentais, ou seja, não permitindo que os órgãos dos sentidos (visão, tato, audição, olfato e paladar) dirijam suas ações e reações diante do mundo, obtem-se maior clareza mental e uma maior percepção da realidade. Em termos práticos, come-se quando realmente se tem a necessidade, e não quando sentimos qualquer aroma que nos é agradável ao paladar, ou vemos algo que aparentemente é delicioso, ou quando ouvimos alguém comer algo crocante ou quando tocamos algum alimento que nos apetece.

Dharana é o começo da meditação através do treinamento da mente, ou seja, a concentração e a fixação do pensamento em um só objeto.

Dhyana é a meditação propriamente dita. Durante a meditação, nem tempo nem espaço são percebidos, pois [...] *há um fluxo de cognições [...]*, ou seja, algo semelhante a dormir, porém estando completamente desperto.

Há diversas definições do que é o Samadhi. Segundo Satchidananda (2000, p.179):

[...] A meditação culmina no estado de Samadhi. Não é que você pratique Samadhi. Ninguém pode conscientemente praticar samadhi. Nosso empenho só vai até a meditação. Põe-se todo o esforço em Dharana. Torna-se sem esforço em Dhyana; fica-se aí, simplesmente, sabendo que se está em meditação.

¹¹ Prana é a Força Cósmica sem a qual nada se move ou funciona. (Satchidananda, 2000, p.161)

O Samadhi não é um objetivo do praticante de Yoga. Samadhi é considerado um estado de consciência que é adquirido como consequência de uma prática constante. Assim, as mudanças que o Yoga provoca são notadas mais claramente para quem ao Yoga se dedica mais profundamente e com a constância sugerida pelos mestres que transmitem as bases filosóficas do Yoga.

O legado yogue foi passando de mestre a discípulo, por transmissão oral...Com o tempo, muitas coisas foram acrescentadas e muitas outras foram descartadas ou modificadas. Logo surgiram numerosas escolas que representavam tradições diferentes, dentro das quais foram ocorrendo novas cisões e reformas.

Isso significa que o Yoga não é, de modo algum, um todo homogêneo. A doutrina e a prática variam de escola para escola ou de mestre para mestre, as diferenças são tão grandes que às vezes, entre duas correntes, não se pode encontrar um denominador comum. Portanto, quando falamos do Yoga, estamos falando de uma multiplicidade de caminhos e tendências dotadas de estruturas teóricas contrastantes e às vezes até metas divergentes, embora todos sejam meios de liberação. (Feuerstein, 2003, p.63).

Na filosofia do Yoga, costuma-se dizer que existem tantas linhas diferentes de Yoga, quanto pessoas no mundo, ou seja, para diferentes objetivos e indivíduos existem uma prática mais adequada. Existem várias diferentes linhas de Yoga, mas a maioria tem o mesmo objetivo comum, que é o desenvolvimento integral do ser até que ele possa ampliar as percepções, dirigir sua mente e assim obter a liberação das ilusões criadas.

Assim, estudar o Yoga é se deparar com a própria evolução do conhecimento sobre o ser humano, já que essa tradição remonta a mais de 5000 anos. Uma prática completa de Yoga desenvolve aspectos fisiológicos, sociais, filosóficos e mentais. A educação do indivíduo se faz de maneira completa e contínua com uma metodologia que vem provando se ser eficaz através dos milénios e que oferece recursos para todos que quiserem se apropriar do Yoga como um meio de desenvolvimento pessoal e social. Para manter-se como uma tradição e ao mesmo

tempo sempre atual, o Yoga nunca deixou de se adaptar a novas condições sociais e culturais através dos tempos.

2.3 O Yoga na docência em Educação Física

Baptista (2002, p.10) em artigo publicado na revista FITNESS & Performance Journal afirma que:

[...] a união formativa e somativa do conhecimento científico com o conhecimento psico-energético e filosófico do Yoga proporcionará a este novo profissional uma formação holística do homem, desde o físico (o denso) ao energético (sutil), interagindo profissionalmente em diversas áreas da Atividade Física com um amplo conhecimento, mais qualificado e diversificado, [...].

A prática docente feita sem a atenção e objetividade perde qualidade. Trabalhar com o material humano, que muda constantemente requer do professor especial atenção. No campo da Educação Física, onde as práticas corporais vão além da simples execução de movimentos técnicos, levar o exercício da concentração e contemplação do indivíduo nele mesmo, enriquece o aprendizado levando o desenvolvimento do aluno para além do físico. O próprio docente, durante o exercício da atenção, pode oferecer muito mais subsídios a seus alunos pelo simples fato da auto observação. Aquele que transmite certo conhecimento sobre determinado assunto e que não conhece a prática do mesmo, não o vivenciou de alguma forma, leva esse conhecimento apenas no campo da técnica, automatismo, e isso pode ser um fator que interfira na qualidade da transmissão do conhecimento em termos cognitivos, ou o “internalizar” a informação.

O Yoga, como um sistema prático, filosófico e científico, traz diversos princípios que podem vir a contribuir para algumas reflexões do docente em relação à atuação da Educação Física como atividade formativa de um sujeito, sendo um deles a própria ética em relação a si mesmo e ao mundo.

Em artigo publicado na Internet pela revista virtual EFARTIGOS (<http://www.efartigos.hpg.ig.com.br/outrostemas.html>), Renato Sampaio Sadi discute o Código

de Ética da Educação Física que aparentemente ressalta a importância da ética. Em seu artigo cita as atuais definições de ética na Educação Física por parte dos órgãos reguladores (CONFED e CREFS) e conclui que as interpretações do Código de Ética da Educação Física têm sido usadas apenas como definição de produtividade, eficiência, agilidade de relações de trabalho e ética empresarial. Podemos concluir a partir destas definições, que a ética da Educação Física se resume em instrumentos para atender às leis de mercado, não considerando o aperfeiçoamento integral do indivíduo na transformação e aprimoramento da sociedade.

Apesar desse ponto de vista do que é a ética na Educação Física ser apresentado por um órgão representativo da área, ele não necessariamente representa a opinião daqueles que efetivamente atuam na área. Em artigo da revista eletrônica (<http://www.efartigos.hpg.ig.com.br/otemas/artigo39.html>), a Prof^a Ms. Érica Verderi (FEFISO/ACM) escreve sobre consciência corporal e educação do movimento.

Poderíamos dizer então, que a Consciência Corporal e Educação do Movimento enquanto uma prática da Expressão Corporal, poderá estar contribuindo para a reeducação ou aprimoramento das habilidades básicas, dos padrões fundamentais do movimento, no desenvolvimento das potencialidades humanas e sua relação com o mundo. Como benefício no desenvolvimento social devemos criar condições para que estabeleça relações com as pessoas e com o mundo; no desenvolvimento biológico, o conhecimento de seu corpo e de suas possibilidades; no desenvolvimento intelectual, contribuir para a evolução do cognitivo e no filosófico, contribuir para o autocontrole, para o questionamento e a compreensão do mundo. O que nós profissionais de Educação Física temos feito?

Estudos como o de Verderi fazem parte de uma corrente de mudança de paradigma onde a criação do termo **wellness** vem demonstrar uma nova área de atuação dentro da Educação Física. Procurando deixar de lado o tecnicismo, rendimento e a fragmentação e buscar desenvolver o ser humano em sua plenitude, integrando e objetivando o bem estar, o ser e não apenas fatores superficiais onde

as pessoas são meros objetos e corpos vendáveis e utilizáveis para determinado fim.

O Yoga contém saberes que podem contribuir para o processo de construção desta nova tendência dentro da Educação Física, na qual a ética, os valores humanos e a importância do sujeito se desenvolver integralmente fazem parte desta nova linha de pensamento dos educadores físicos.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para a identificação dos diferentes saberes do Yoga, foi utilizada a entrevista como procedimento de coleta de dados junto a professores de Educação Física que também são praticantes de Yoga.

A entrevista se constitui em estratégia utilizada para obter informações frente a frente com o entrevistado o que permite, ao entrevistador, o estabelecimento de um vínculo melhor com o indivíduo e maior profundidade nas perguntas que previamente elaborou como roteiro. (Negrine, 1986, p.73,74).

A grande vantagem da entrevista sobre outras técnicas é que ela permite a captação imediata e corrente da informação desejada, praticamente com qualquer tipo de informante e sobre os mais variados tópicos.

O tipo de entrevista utilizada foi a semi-estruturada, pois as perguntas norteadoras da conversa são montadas antes da entrevista, sendo possível que haja perguntas fora da estrutura prévia e assim possibilitar liberdade ao entrevistado em dissertar sobre o tema ou abordar aspectos que sejam relevantes à pesquisa, portanto a escolha da entrevista “semi-estruturada”, visa garantir um determinado rol de informações importantes ao estudo dando maior flexibilidade à entrevista, proporcionando mais liberdade para o entrevistado apontar aspectos que segundo sua ótica, sejam relevantes para este trabalho.

Os tipos de perguntas das entrevistas são perguntas abertas, as quais segundo Hayman (1974), possibilitam que o entrevistado dê qualquer resposta, objetivando obter-se informações mais profundas.

Devido ao fato que alguns dos entrevistados da pesquisa morarem em outros estados, será também utilizado a ferramenta da internet **messenger**, da qual foram analisadas as entrevistas na íntegra.

Na construção das perguntas-norteadoras da entrevista foram realizadas 02 entrevistas-piloto com professores de características similares aos sujeitos da pesquisa. O objetivo deste procedimento teve a intenção de testar o roteiro de perguntas para a entrevista. O total de entrevistas realizado foi seis sendo que os professores são de diferentes regiões do país. A pergunta inicial da entrevista foi se o professor percebe alguma mudança em sua prática de ensino após se tornar praticante de Yoga.

características similares aos sujeitos da pesquisa. O objetivo deste procedimento teve a intenção de testar o roteiro de perguntas para a entrevista. O total de entrevistas realizado foi seis sendo que os professores são de diferentes regiões do país. A pergunta inicial da entrevista foi se o professor percebe alguma mudança em sua prática de ensino após se tornar praticante de Yoga. Os nomes dos entrevistados foram omitidos.

A pergunta inicial da entrevista foi se o professor percebe alguma influência ou diferença em sua metodologia e didática de ensino após se tornar praticante de Yoga, em sua atuação na área da Educação Física. A partir desta pergunta foi realizado o restante da entrevista.

4 APRESENTAÇÃO DOS DADOS DA ENTREVISTA

O quadro reúne informações coletadas a respeito do tempo de docência em Educação Física e as áreas onde esses professores atuaram ou ainda atuam;

Quadro 2 – TEMPO DE DOCÊNCIA EM EDUCAÇÃO FÍSICA E ÁREA DE ATUAÇÃO DOS SUJEITOS DA PESQUISA “OS SABERES DO YOGA NA EDUCAÇÃO FÍSICA”

ENTREVISTADOS	TEMPO DE DOCÊNCIA EM EDUCAÇÃO FÍSICA	ATIVIDADES REALIZADAS
1	Está cursando o 7º período do curso de graduação em Educação Física e atua na área desde 2003.	Realizou trabalhos em escolas, pastorais e empresas na área de recreação.
2	Concluiu o curso de Educação Física no ano de 1998 e atua na área desde 1995.	Atuou em clínicas psiquiátricas e escolas para crianças especiais. Tem realizado trabalho em academia na área de natação infantil.
3	Concluiu o curso de Educação Física em junho de 2003 e atua na área desde 1999.	Trabalhou em laboratório de pesquisa na área de avaliação física, academia na área de musculação e ergometria, natação com turmas de iniciação, e é atuante na área de spinnig e surf.
4	Concluiu o curso de Educação Física em junho de 2003 e atuou na área de 2000 a 2004.	Trabalhou com Educação Infantil na área de Educação Física.
5	Concluiu o curso de Educação Física em julho de 2005, e atuou na área de 2001 até concluir o curso.	Atuou nas áreas de natação, tênis, recreação e futebol.
6	Concluiu o curso em 1995 e atua na área desde então.	Atuou em escola e trabalha como personal trainer em academia.

É possível verificar que os perfis dos professores entrevistados são bem heterogêneos. Alguns dos professores atuaram na docência em Educação Física

apenas no período em que estiveram na Universidade ou Faculdade, ou seja, na formação inicial, já outros continuam a atuar em diferentes áreas.

Quadro 3 - SABERES DO YOGA PRESENTES NA DOCENCIA EM EDUCAÇÃO FÍSICA (pesquisa “OS SABERES DO YOGA NA EDUCAÇÃO FÍSICA”)

MUDANÇAS RELATADAS
Professor 1: Após três meses de prática, houve uma melhora na maneira de se expressar física e verbalmente além de uma melhora qualitativa no relacionamento interpessoal.
Professor 2: Uma maior paciência em controlar uma turma grande de alunos, chamar a atenção de todos, e manter a atenção deles. O autoconhecer-se, e o perceber cada um daqueles alunos. A percepção que o aluno é um ser além de somente um corpo que pode ser modelado e trabalhado que deve ser estimulado para que se desenvolva por completo, inclusive suas idéias e potencialidades. Um outro aspecto citado foi o fato que na Educação Física, por ser algo mais técnico, não existe a necessidade do sujeito saber executar uma determinada prática para ensinar (o exemplo citado foi a natação). Sendo o Yoga algo mais prático poderia servir de parâmetro para uma reformulação curricular. Finaliza a entrevista afirmando que a meditação (um dos elementos do Yoga) é fundamental para a formação de qualquer pessoa além dos aspectos dos yamas e nyamas, ou ética e autoconhecimento.
Professor 3: Relatou que sempre teve muita timidez e dificuldade para se expressar e com a prática do Yoga aprendeu a lidar melhor com essas características na relação aluno-professor. Além de notar uma maior “clareza mental” e facilidade para articular e concluir pensamentos, sincronizar a respiração e as orientações durante uma aula de spinning, um maior autocontrole do corpo e da mente. Durante a prática da docência no surf, a percepção de estar mais atenta e fisicamente preparada, maior consciência corporal. Além disso, a maneira como são absorvidos os conhecimentos e o trabalho global do corpo.
Professor 4: Como professor diz ter observado um aumento de consciência corporal no ministrar aulas de Educação Física. Conta que dava aula de Educação Física logo após realizar sua prática de Yoga e chegava no ambiente de ensino muito bem física e mentalmente, além do fato que com o aumento de sua consciência corporal, o processo do ensinar para as crianças sobre consciência corporal, autoconhecimento e atenção foi muito facilitado.
Professor 5: Relata que o Yoga trouxe muito mais conhecimento de pontos, alinhamentos, aumento da percepção sobre os alunos, seus limites e como trabalhar em cima deles, além do fato de trabalhar com mais tranquilidade, paciência, ficando mais inteira naquilo que faz.
Professor 6: Relata ter aprendido a ver o ser humano além do corpo físico, sem a dicotomia de mente e corpo. Segundo o entrevistado, infelizmente a metodologia que a faculdade proporciona está dentro de um sistema capitalista, e está dentro de alguns interesses, da própria instituição e o conteúdo é regulado por esses currículos que são subordinados aos interesses, ao sistema capitalista e pela própria sociedade. Quando se estuda Yoga, se sai um pouco desses parâmetros e entra numa ciência milenar, e nesse momento não há uma atuação a favor da própria instituição ou apenas visando preencher uma vaga de mercado, mas o objetivo é estar atuando mais para uma evolução, na busca muito pessoal, um contexto mais espiritual que físico. Então há uma abertura maior no leque de opções, com o qual se pode até atuar na sociedade. Outra questão levantada, é que a partir do momento que se começa a ver Yoga e a praticar, você começa a mudar alguns conceitos dentro de si. Conclui então que de acordo com a Yoga, é preciso ser e saber o que se ensina, o que já não ocorre dentro da Educação Física, podendo se ensinar algo que se desconhece a prática, em outras palavras, eu não sou o que eu falo, e o Yoga vem pregar isso, tanto por ser uma disciplina, por ter uma

parte mais espiritual, de cunho ético e moral.

Analisando os depoimentos podemos verificar que um elemento que se repete em todas as entrevistas é o aumento da percepção corporal.

Sobre estes depoimentos lembramos o trabalho da Prof^a Ms. Érica Verderi:

Poderíamos dizer então, que a Consciência Corporal e Educação do Movimento enquanto uma prática da Expressão Corporal, poderá estar contribuindo para a reeducação ou aprimoramento das habilidades básicas, dos padrões fundamentais do movimento, no desenvolvimento das potencialidades humanas e sua relação com o mundo.

Um dos objetivos do Yoga é justamente essa consciência corporal e a educação do corpo e mente, das atitudes em relação ao mundo, o que se reflete no aprimoramento da maneira como lidamos com as pessoas, como nos expressamos diante delas. A prática de alguns dos elementos do Yoga é identificado nas falas dos entrevistados; os Yamas¹², ou ética na atuação como educador, em relação ao relacionar-se com os alunos, com seu trabalho, com os objetivos da Educação Física como área da Educação de seres humanos e não de apenas mão de obra ou “material de trabalho”. Assim segue o relato de um do professor 6:

Infelizmente a metodologia que a faculdade proporciona está dentro de um sistema capitalista, e está dentro de alguns interesses, da própria instituição e o conteúdo é regulado por esses currículos que são subordinados aos interesses, ao sistema capitalista e pela própria sociedade. Quando se estuda Yoga, se sai um pouco desses parâmetros e entra numa ciência milenar, e nesse momento não há uma atuação a favor da própria instituição ou apenas visando preencher uma vaga de mercado, mas o objetivo é estar atuando mais para uma evolução, na busca muito pessoal, um contexto mais espiritual que físico.[...] de acordo com a Yoga, é preciso ser e saber o que se ensina, o que já não ocorre dentro da Educação Física, podendo se ensinar algo que se desconhece a prática, em outras palavras, eu não sou o que eu falo, e o Yoga vem pregar isso, tanto por ser uma disciplina, por ter uma parte mais espiritual, de cunho ético e moral.

¹² Como já citado anteriormente “Os yamas são as cinco maneiras de relacionamento com o mundo que o yogue¹² ou yoguini deve procurar observar: não usar nenhum tipo de violência, falar a verdade, não roubar, não desvirtuar a sexualidade e a não possessividade.”

E complementando a fala acima, lembramos o autor Renato Sampaio Sadi (2005, p.1) que discute o Código de Ética da Educação Física que aparentemente ressalta a importância da ética possuindo um discurso semelhante ao entrevistado:

[...] a interpretação do Código de Ética da Educação Física tem sido usado apenas como definição de produtividade, eficiência, agilidade de relações de trabalho e ética empresarial. Podemos concluir a partir destas definições, que a ética da Educação Física se resume em instrumentos para atender às leis de mercado, não considerando o aperfeiçoamento integral do indivíduo na transformação e aprimoramento [...].

Como também foi ressaltado na entrevista sobre os saberes do Yoga poderem contribuir com o currículo da Educação Física:

[...] na Educação Física, por ser algo mais técnico, não existe a necessidade do sujeito saber executar uma determinada prática para ensinar. Sendo o Yoga algo mais prático poderia servir de parâmetro para uma reformulação curricular. (professor2)

Já os Nyamas¹³, são utilizados em relação à atitude e intenção de autoconhecimento, percebendo a importância e os benefícios através do dia a dia da prática docente, como relataram os professores 2 e 4 [...] O autoconhecer-se [...] assim como o [...] autoconhecimento.

Os asanas, que é o domínio sobre o corpo com o objetivo de torná-lo “firme e flexível”, tiveram seus efeitos citados como um elemento que contribuiu para [...] conhecimento de pontos, alinhamentos [...] posturais e corporais e também [...] Durante a prática da docência no surf, a percepção de estar mais atenta e fisicamente preparada [...], além do [...] aumento da consciência corporal [...]. (professores 3 e 5)

¹³ Como já anteriormente citado “os nyamas seriam as cinco maneiras de se relacionar consigo, a serem cumpridas por aqueles que já iniciaram o caminho do Yoga: purificação externa e interna, o contentamento e alegria, a austeridade ou o esforço sobre si mesmo e o estudo das escrituras do Yoga e de si mesmo.”

Além de Pratyahara que é mais uma forma de controle da mente, onde [...] através do exercício de dominar os sentidos, não deixando que os apelos externos interfiram nas ondas mentais, ou seja, [...] não permitindo que os órgãos dos sentidos [...] dirijam suas ações e reações diante do mundo, obtendo assim maior clareza mental e uma maior percepção da realidade “(professor 3). Os relatos dos professores 3 e 2 que afirmam que com a prática do Yoga houve [...] a percepção de estar mais atenta [...] e a conclusão que o exercício da [...] atenção foi muito facilitado”.

Pode também ser identificado o Pranayama, na fala em que a professora 3 diz que com a prática notou conseguir [...], sincronizar a respiração e as orientações durante uma aula de spinning [...].

Outro elemento citado, “Dharana é o começo da meditação através do treinamento da mente, ou seja, a concentração e a fixação do pensamento em um só objeto”. como relatou o professor 2 [...] a meditação, é fundamental para a formação de qualquer pessoa [...] “pois com a meditação, e Dharana é à parte do Yoga que nos inicia nesse processo, há o controle do turbilhão de pensamentos que ocorrem em nossa mente. Sem o controle destes, não existe atenção plena e coisa alguma.

‘Patanjali (no Yoga-sûtra 1.2) define o Yoga simplesmente como "a restrição dos turbilhões da consciência" (citta-vittri-nirodha). Isto significa que o Yoga é a concentração da atenção no objeto que está sendo contemplado, à exclusão de todos os outros.”(Feuerstein, 2003, p.36).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se pela análise das entrevistas, que cada professor percebe diferentes contribuições do *Yoga* na sua prática docente. Essa variabilidade de opiniões se deve ao fato que cada professor possui diferentes tipos de formação e diferentes experiências de vida. É, sobretudo fruto de uma individualidade que se manifestando através de diferentes concepções, deve ser considerada na prática docente. Esta, portanto, é uma das primeiras contribuições que o *Yoga* vem trazer para os docentes: o respeito pela individualidade do ser.

Outras foram citadas, desde o âmbito físico, como a coordenação da respiração e fala, alinhamento e percepção corporal melhorado, passando pelo aspecto mental, como no aumento da atenção, controle sobre as emoções, aumento da clareza e agilidade mental. Assim como fatores de mudanças mais profundas, como a percepção da importância do praticar aquilo que se ensina, da ética nas ações e intenções, autoconhecimento como uma forma de evolução pessoal que terá reflexos inevitáveis no campo profissional.

O *Yoga* e a Educação Física são áreas distintas, com congruências e divergências. Compreende-se que por ser um profissional formado por um curso de Educação Física, isso só, não o faz apto a ministrar o *Yoga*, que exige muito mais uma transformação interior de quem o pratica do que um conhecimento sobre determinadas matérias. Ao mesmo tempo em que, um praticante de posturas de *Yoga*, não se faz apto a ministrar treinos de natação competitiva, sem ter passado pelo conhecimento prévio de determinadas áreas.

Porém, nas divergências de certos objetivos, o *Yoga* vem contribuir para uma formação docente diferente daquela verificada nos currículos técnicos e voltados para os interesses do mercado de trabalho. Ele traz uma humanização e integração entre corpo, mente e filosofia de vida e de trabalho que muda o foco do docente e o leva a perceber-se mais profundamente. Como, conseqüência, perceber mais seus alunos e a melhorar a relação com eles.

Assim este estudo traz alguns saberes do *Yoga* que podem ser utilizados por professores de Educação Física para seu desenvolvimento pessoal, profissional e conseqüentemente, contribui para o enriquecimento da Educação física, que como todas as demais áreas, está em constante construção. O *Yoga*, como uma ciência e

filosofia, tem muito a oferecer a qualquer um que queira com ele aprender. Infinitas possibilidades podem se originar de seu estudo, sendo um conhecimento ainda pouco estudado pelas ciências ocidentais e um campo fértil que pode contribuir para o desenvolvimento humano.

6 REFERÊNCIAS

BRAND, Jorge. **Sanga Sadhana, Ghandiva Ashram**. 10 e 12 de junho de 2004.

Apostila; Curitiba.

GARANHANI, Marynelma Camargo. **Texto produzido com base na Conferência**

“Ser professor de Educação Física Escolar: algumas reflexões” 20 de outubro de 2004.– PUCPR; Curitiba.

GOMES, Horivaldo. **Yoga Prático**. Rio de Janeiro: Palias, 2000. 24 p.

GHAROTE, Manohar.Laxman. **Yoga Aplicada** Manole: 2002.

CAPRA, Fritjof. **O Tao da Física.um paralelo entre a Física Moderna e o misticismo Oriental**. São Paulo: Cultrix: 1983. p. 25.

ANDRADE, José Hermógenes de. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2004.

IYENGAR, B.K.S. **A árvore do Ioga**. São Paulo: Globo: 2001 p.36, 37, 38,39.

ASHTANGA.COM.BR **Afinal, o que é Yoga?** Disponível em:

<http://www.Ashtanga.com.br/yoga.asp> Acesso em janeiro de 2004.

HOUAISSIS, Dicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: 2001. 1ª Edição Editora Objetiva, p. 2595.

ROS, Nora. **Expresión Corporal em Educación Aportes para la formación docente**. Artigo publicado na Revista Iberoamericana de Educación, 2003, p.4.

KUPFER, Pedro. **Yoga Prático**. Florianópolis: Fundação Dharma: 2001, p.38,39.

FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga**. São Paulo: Pensamento: 2003 p.36

CHARLOT, Bernard. **Da relação com o saber. Elementos para uma teoria**. Porto Alegre: Artmed: 2000

TARDIF, Maurice. **Saberes Docentes e Formação Profissional**. Petrópolis: Editora Vozes: 2002

BATISTA. Revista **FITNESS & Performance Journal**, Vol.1 no 6/dez 2002 p.10.

SATCHIDANANDA, Sri Swami. **Os Sutras do Yoga de PATANJALI**. Belo Horizonte, Gráfica e Editora Del Rey Ltda, 2000.

SADI, Renato Sampaio. **O código de ética da Educação Física**. Disponível em: <http://www.efartigos.hpq.iq.com.br/outrostemas.html> Acesso em janeiro de 2004.

VERDERI, Érica. **Consciência Corporal e Educação do Movimento**. Disponível em:

<http://www.efartigos.hpg.ig.com.br/otemas/artigo39.html> Acesso em janeiro 2004.

LUDKE, Marli E. **Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas. Temas Básicos de Educação e Ensino**. São Paulo: EPU, 1986.

NEGRINE, Airton. **A pesquisa qualitativa na Educação Física. Alternativas Metodológicas**. POA: Ed. Universidade/UFRGS/Sulina, 1999. Pgs: 73-79.