

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

SIMONE KOEHLER

EDUCAÇÃO PERFORMATIVA E YOGA: TRILHANDO CAMINHOS NO ENSINO
FUNDAMENTAL

CURITIBA

2023

SIMONE KOEHLER

EDUCAÇÃO PERFORMATIVA E YOGA: TRILHANDO CAMINHOS NO ENSINO
FUNDAMENTAL

Dissertação apresentada ao curso de Pós-Graduação em Educação: Teoria e Prática de Ensino, Setor de Educação, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação.

Orientadora: Profa. Dra. Michelle Bocchi Gonçalves

CURITIBA

2023

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SISTEMA DE BIBLIOTECAS – BIBLIOTECA DO CAMPUS REBOUÇAS

Koehler, Simone.

Educação performativa e Yoga : trilhando caminhos no ensino fundamental / Simone Koehler – Curitiba, 2023.

1 recurso on-line : PDF.

Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Paraná, Setor de Educação. Programa de Pós-Graduação em Educação.

Orientadora: Profª Drª Michelle Bocchi Gonçalves

1. Educação – Estudo e ensino. 2. loga. 3. Performance (Arte). 4. Educação física – Consciência corporal. 5. Teatro na educação. 6. Ensino fundamental. I. Gonçalves, Michelle Bocchi. II. Universidade Federal do Paraná. III. Programa de Pós-Graduação em Educação. IV. Título.

Bibliotecária: Maria Teresa Alves Gonzati CRB-9/1584



MINISTERIO DA EDUCAÇÃO
SETOR DE EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO: TEORIA E
PRÁTICA DE ENSINO - 40001016080P7

TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação EDUCAÇÃO: TEORIA E PRÁTICA DE ENSINO da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da dissertação de Mestrado de SIMONE KOEHLER intitulada: EDUCAÇÃO PERFORMATIVA E YOGA: TRILHANDO CAMINHOS NUMA VISÃO TRANSDISCIPLINAR, sob orientação da Profa. Dra MICHELLE BOCCHI GONÇALVES, que após terem inquirido a aluna e realizada a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua APROVAÇÃO no rito de defesa.

A outorga do título de mestra está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

CURITIBA, 01 de Março de 2023.

A Banca examinadora segue alteração do título para: "Educação Performativa e Yoga: trilhando caminhos no Ensino Fundamental".

Assinatura Eletrônica

13/03/2023 23:37:38.0

MICHELLE BOCCHI GONÇALVES

Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica

13/03/2023 10:30:36.0

VANESSA MARION ANDREOLI

Avaliador Interno (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

Assinatura Eletrônica

14/04/2023 18:59:15.0

ADRIANA TELES DE SOUZA

Avaliador Externo (55003018)

RUA ROCKFELLER, 57 - CURITIBA - Paraná - Brasil

CEP 80230-130 - Tel: (41) 3535-6255 - E-mail: ppge.profissional@ufpr.br

Documento assinado eletronicamente de acordo com o disposto na legislação federal Decreto 8539 de 08 de outubro de 2015.

Gerado e autenticado pelo SIGA-UFPR, com a seguinte identificação única: 263776

Para autenticar este documento/assinatura, acesse <https://www.pppg.ufpr.br/siga/visitante/autenticacaoassinaturas.jsp> e insira o código 263776



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SETOR DE EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO: TEORIA E
PRÁTICA DE ENSINO - 40001016060P7

ATA NºD20.87298

ATA DE SESSÃO PÚBLICA DE DEFESA DE Mestrado PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE MESTRA EM EDUCAÇÃO: TEORIA E PRÁTICA DE ENSINO

No dia um de março de dois mil e vinte e três às 19:00 horas, na sala 232A, Campus Rebouças - UFPR, foram instaladas as atividades pertinentes ao rito de defesa de dissertação da mestranda SIMONE KOEHLER, intitulada: **EDUCAÇÃO PERFORMATIVA E YOGA: TRILHANDO CAMINHOS NUMA VISÃO TRANSDISCIPLINAR**, sob orientação da Profa. Dra. MICHELLE BOCCHI GONÇALVES. A Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação EDUCAÇÃO: TEORIA E PRÁTICA DE ENSINO da Universidade Federal do Paraná, foi constituída pelos seguintes Membros: MICHELLE BOCCHI GONÇALVES (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ); VANESSA MARION ANDREOLI (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ); ADRIANA TELES DE SOUZA (55003016). A presidência iniciou os ritos definidos pelo Colegiado do Programa e, após exarados os pareceres dos membros do comitê examinador e da respectiva contra argumentação, ocorreu a leitura do parecer final da banca examinadora, que decidiu pela APROVAÇÃO. Este resultado deverá ser homologado pelo Colegiado do programa, mediante o atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca dentro dos prazos regimentais definidos pelo programa. A outorga de título de mestra está condicionada ao atendimento de todos os requisitos e prazos determinados no regimento do Programa de Pós-Graduação. Nada mais havendo a tratar a presidência deu por encerrada a sessão, da qual eu, MICHELLE BOCCHI GONÇALVES, lavrei a presente ata, que vai assinada por mim e pelos demais membros da Comissão Examinadora.

CURITIBA, 01 de Março de 2023.

A Banca Examinadora sugere a alteração do título para: "Educação Performativa e Yoga: trilhando caminhos no ensino fundamental".

Assinatura Eletrônica

13/03/2023 23:37:39.0

MICHELLE BOCCHI GONÇALVES

Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica

13/03/2023 10:30:38.0

VANESSA MARION ANDREOLI

Avaliador Interno (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

Assinatura Eletrônica

14/04/2023 18:58:15.0

ADRIANA TELES DE SOUZA

Avaliador Externo (55003016)

*Dedico este trabalho à minha querida família e
Mestres que me conduziram à luz do
conhecimento.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pelo dom da vida.

Agradeço aos meus pais: Aloysio Koehler (*in memoriam*) e Zenaide Maria Koehler por sempre colocarem os estudos como algo precioso para a formação e desenvolvimento.

Agradeço à minha irmã Márcia Koehler por me incentivar, ao meu irmão Aloysio, Gisele e sobrinha Heloísa.

Agradeço à minha Orientadora Michelle Bocchi Gonçalves pelo incentivo, carinho e compromisso de me fazer seguir adiante na pesquisa. Também agradeço às Mestres que fizeram parte da minha banca de defesa, fazendo considerações muito relevantes: Adriana Teles e Vanessa Marion Andreoli.

Agradeço aos Professores do Mestrado Profissional em Educação da UFPR e por ter a oportunidade de fazer parte da primeira turma de Ensino remoto. Agradeço aos colegas da turma, em especial, Mateus Viudes com quem socializava conhecimentos. Agradeço aos Mestres do Curso de Yoga, das Faculdades Integradas Espírita por propiciarem o acesso a conhecimentos e experiências muito significativas.

GRATIDÃO!

NAMASTÊ!

*HARE KRISHNA
HARE KRISHNA
KRISHNA KRISHNA
HARE HARE
HARE RAMA
HARE RAMA
RAMA RAMA
HARE HARE*

RESUMO

Pela presente pesquisa, vinculada ao grupo de pesquisa, Laboratório de Estudos em Educação Performativa, Linguagem e Teatralidades (Labelit/UFPR/CNPq) – pretende-se apresentar contribuições e interfaces do Yoga, a Educação Performativa e os Jogos Teatrais. Tem como enfoque o trabalho com Hatha Yoga na Arte-Educação, buscando trabalhar no educando: a consciência corporal, percepção sensorial e o desenvolvimento sócio-emocional, aliado aos Jogos Teatrais. A faixa etária dos educandos que participaram da pesquisa, está entre 10-12 anos, e todos os estudantes são de turmas de 6 ano do Ensino Fundamental II, de uma Escola da Rede Estadual de Ensino, do Município de Curitiba, onde lecionei a disciplina de Arte. Como percurso metodológico, foi realizada uma proposta didática, composta por sete práticas relacionando o Teatro e o Yoga, trabalhando as posturas psicofísicas (*ásanas*) como potencializadoras do trabalho com os Jogos Teatrais. Essas práticas aconteceram no primeiro semestre de 2022, no retorno às atividades presenciais, após período pandêmico. Os estudantes relataram, por meio de diário de bordo, as sensações e impressões em seus cadernos. Também foram feitos registros fotográficos das atividades. Percebeu-se que as sensações de incômodos e dores ao realizarem as posturas, conduzem o olhar para a importância do trabalho corporal, pois as dores surgem em decorrência do acesso das áreas do corpo, que muitas vezes se encontrava adormecido, por realizar posturas que não eram habituais. Na relação Jogos Teatrais com o Yoga percebeu-se que, tanto na realização dos *ásanas*, como na interação nos Jogos Teatrais, fica evidente a questão do ponto de concentração na cena. Os resultados, apontam para a necessidade de serem necessárias mais pesquisas com reflexões e novas problematizações aproximando a Educação Performativa e o Yoga como potencializadores dos Jogos Teatrais. Com a presente pesquisa é possível trilhar o caminho da Educação, tendo como ênfase o trabalho corporal, o desenvolvimento mental, a concentração, saindo de uma educação convencional, para uma educação performativa, transgressora e desafiadora, que permite dar visibilidade aos corpos de estudantes do Ensino Fundamental II em aulas de Arte.

Palavras-Chave: Educação Performativa. Arte. Corpo. Yoga. Jogos Teatrais.

ABSTRACT

Through this research, linked to the research group, Laboratory of Studies in Performative Education, Language and Theatricalities (Labelit/UFPR/CNPq) – it is intended to present contributions and interfaces of Yoga, Performative Education and Theater Games. It focuses on working with Hatha Yoga in Art-Education, seeking to work on the student: body awareness, sensory perception and socio-emotional development, combined with Theater Games. The age range of the students who participated in the research is between 10-12 years old, and all students are from 6th grade classes of Elementary School II, from a School of the State Education Network, in the City of Curitiba, where I taught the discipline of art. As a methodological route, a didactic proposal was carried out, consisting of seven practices relating Theater and Yoga, working with psychophysical postures (asanas) as potentializers of work with Theater Games. These practices took place in the first half of 2022, when returning to face-to-face activities, after the pandemic period. The students reported, through a logbook, the sensations and impressions in their notebooks. Photographs of the activities were also taken. It was noticed that the sensations of discomfort and pain when performing the postures, lead the look to the importance of body work, as the pain arises as a result of accessing areas of the body, which many times were asleep, by performing postures that were not were usual. In the relationship between Theater Games and Yoga, it was noticed that, both in the performance of asanas and in the interaction in Theater Games, the question of the point of concentration in the scene is evident. The results point to the need for further research with reflections and new problematizations approaching Performative Education and Yoga as potentializers of Theater Games. With the present research, it is possible to follow the path of Education, emphasizing body work, mental development, concentration, moving away from a conventional education, towards a performative, transgressive and challenging education, which allows giving visibility to the bodies of students of the Elementary School II in Art classes.

Keywords: Performative Education. Art. Body. Yoga. Theater Games.

RESUMEN

Através de esta investigación, vinculada al grupo de investigación Laboratorio de Estudios en Educación Performativa, Lenguaje y Teatralidades (Labelit/UFPR/CNPq) – se pretende presentar aportes e interfaces del Yoga, la Educación Performativa y los Juegos Teatrales. Se enfoca en trabajar el Hatha Yoga en el Arte-Educación, buscando trabajar en el estudiante: la conciencia corporal, la percepción sensorial y el desarrollo socioemocional, combinado con Juegos Teatrales. El rango de edad de los estudiantes que participaron en la investigación es de 10 a 12 años, y todos los estudiantes son de las clases de 6º grado de la Enseñanza Básica II, de una Escuela de la Red de Educación del Estado, en la ciudad de Curitiba, donde enseñé la disciplina del arte. Como ruta metodológica se realizó una propuesta didáctica compuesta por siete prácticas que relacionan Teatro y Yoga, trabajando las posturas psicofísicas (asanas) como potencializadoras del trabajo con Juegos Teatrales. Estas prácticas tuvieron lugar en el primer semestre de 2022, al regresar a las actividades presenciales, luego del período de pandemia. Los alumnos relataron, a través de una bitácora, las sensaciones e impresiones en sus cuadernos. También se tomaron fotografías de las actividades. Se percibió que las sensaciones de incomodidad y dolor al realizar las posturas, llevan la mirada a la importancia del trabajo corporal, ya que el dolor surge como resultado de acceder a zonas del cuerpo, que muchas veces estaban dormidas, al realizar posturas que estaban no eran habituales. En la relación entre Juegos Teatrales y Yoga, se percibió que, tanto en la ejecución de asanas como en la interacción en los Juegos Teatrales, se evidencia la cuestión del punto de concentración en la escena. Los resultados apuntan para la necesidad de más investigaciones con reflexiones y nuevas problematizaciones que aborden la Educación Performativa y el Yoga como potencializadores de Juegos Teatrales. Con la presente investigación es posible recorrer el camino de la Educación, enfatizando el trabajo corporal, el desarrollo mental, la concentración, alejándose de una educación convencional, hacia una educación performativa, transgresora y desafiante, que permita dar visibilidad a los cuerpos de los estudiantes de la Escuela Primaria II en las clases de Arte.

Palabras clave: Educación performativa. Arte. Cuerpo. Yoga. Juegos Teatrales.

LISTA DE IMAGENS

FIGURA 1 – A Pesquisadora	21
FIGURA 2 – A Pesquisadora e a Natureza (2000)	25
FIGURA 3 - DAMODARA	57
FIGURA 4 – Desenho feito a partir dos jogos teatrais: espelho	60
FIGURA 5 – Registro por meio de desenho no trabalho com os diferentes planos: alto, médio e baixo	62
Figura 6 – Registro por meio de desenho no trabalho com os diferentes planos: alto, médio e baixo	63
FIGURA 7 – Registro por meio de desenho no trabalho com os diferentes planos: alto, médio e baixo	64
FIGURA 8 – Desenho feito no diário partir dos jogos teatrais: estátua	64
FIGURA 9 – Releitura da obra “ mulher na frente do sol” (Joan Miró).....	66
FIGURA 10 – Releitura da obra “mulher na frente do sol” (Joan Miró).....	66
FIGURA 11 – Releitura da obra “ mulher na frente do sol” (Joan Miró).....	67
FIGURA 12 – Improvisação de cenas a partir das posturas psicofísicas: tadásana (montanha); vriksásana (árvore); marjaryásana (gato).	68
FIGURA 13 – PROPOSTA EM GRUPOS: IMPROVISAÇÃO TEATRAL	70
FIGURA 14 – Virabhadrasana: postura do guerreiro II.....	71
FIGURA 15 – Postura Makarásana	72
FIGURA 16 – Alunos do 6º ano na postura makarásana (postura do crocodilo).....	73
FIGURA 17 – Registro no diário sobre sensações corporais e sentimentos a partir da postura makarásana.....	74
FIGURA 18 – Registro no diário sobre sensações corporais e sentimentos a partir da postura makarásana.....	74
FIGURA 19 – Alunos ocupando os espaços na postura makarásana	76
FIGURA 20 – ALUNOS EM POSIÇÃO DE SHAVÁSANA (RELAXAMENTO) NA CONDUÇÃO DA MEDITAÇÃO.....	78
FIGURA 21 – REGISTRO FEITO A PARTIR DA MEDITAÇÃO COM A TEMÁTICA: ÁRVORE	79
FIGURA 22 – Registro feito a partir da atividade de meditação com a temática: árvore	80

FIGURA 23 – REGISTRO FEITO A PARTIR DA ATIVIDADE DE MEDITAÇÃO COM A
TEMÁTICA: ÁRVORE80

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - Efeitos Físicos de algumas posições do Yoga.....	37
QUADRO 2 – Formas de abordagem do Diário de Bordo.....	59

LISTA DE SIGLAS

- CREP** – Currículo da Rede Estadual Paranaense
- CNPq** – Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico
- LABELIT** – Laboratório de Estudos em Educação Performativa, Linguagem e Teatralidades
- SEED** – Secretaria de Estado da Educação
- UFPR** – Universidade Federal do Paraná

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	18
2 YOGA: O CAMINHO RUMO À PLENITUDE	27
3 OS CAMINHOS DO YOGA	31
3.1 RAJA YOGA	31
3.1.1 Yamas e Niyamas.....	31
3.1.2 Ásana	32
3.1.3 Pranayama: extensão e controle da respiração	33
3.1.4 Pratyahara.....	34
3.1.5 Dharana.....	34
3.1.6 Dhyana	34
3.1.7 Samadhi	35
3.2 HATHA YOGA	35
3.3 EFEITOS FÍSICOS E SUTIS DOS ÁSANAS.....	36
4 O ESTADO DE PRESENÇA NA RELAÇÃO ARTE/YOGA	40
5 BREVE HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO PERFORMATIVA	43
5.1 EDUCAÇÃO PERFORMATIVA E YOGA.....	46
6 O CORPO COMO TOTALIDADE	50
7 O CONTEXTO DO JOGO TEATRAL	54
8 METODOLOGIA DA PESQUISA	57
8.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA:	57
8.2 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DAS ATIVIDADES.....	59
TECENDO CONSIDERAÇÕES FINAIS	82
REFERÊNCIAS	84
APÊNDICE 1 – 1º PLANO DE AULA: Prática Pedagógica	87
APÊNDICE 2 – 2º PLANO DE AULA: Prática Pedagógica	89

APÊNDICE 3 – 3º PLANO DE AULA: Prática Pedagógica	91
APÊNDICE 4 – 4º PLANO DE AULA: Prática Pedagógica	93
APÊNDICE 5 – 5º PLANO DE AULA: Prática Pedagógica	95
APÊNDICE 6 – 6º PLANO DE AULA: Prática Pedagógica	97
ANEXO 1 – TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA A PRÁTICA DE PESQUISA	99
ANEXO 2 – TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA A PRÁTICA DE PESQUISA.....	100

1 INTRODUÇÃO

*HARE KRISHNA
HARE KRISHNA
KRISHNA KRISHNA
HARE HARE
HARE RAMA
HARE RAMA
RAMA RAMA
HARE HARE¹*

A minha trajetória acadêmica é marcada pelo estudo da linguagem teatral, na qual, por meio da expressividade artística, me encontro e me desafio. A arte-educação e, mais especificamente o teatro-educação é um universo que me proporcionou vivências e interações comigo mesma e com o grupo, que me fizeram muito feliz, pois o aprendizado com o outro é fundamental.

Trilhar o caminho do Yoga é algo recente para mim e coincidiu de eu buscar esse conhecimento, pouco antes de adentrarmos numa pandemia que fez com que ficássemos mais em nossos lares. O contato e a realização de práticas de Yoga fez com que pudesse me conhecer melhor e discernir sobre o que penso, sinto e do que posso realizar.

Ao adentrar a sala de aula, na qual estou há trinta anos, me senti um pouco tolhida, pois o ambiente não era propício para o desenvolvimento da Arte. Na maioria das vezes, não tinha um espaço próprio. Mas aí pensei que é necessário romper barreiras e criar oportunidades com o que se tem no momento, ou seja; afastar as carteiras, criar espaços para desenvolver as práticas.

É algo fácil, não! Pois é cansativo arrastar as carteiras a cada aula, a movimentação e interação entre os alunos gera um certo barulho. O barulho é muitas vezes mal compreendido pelos colegas. Mas tenho que ter a consciência de que como presença consciente no mundo, não posso escapar à responsabilidade ética no meu mover-se no mundo, como afirma Paulo Freire (2004).

¹In: Radhanat Das. **Cante Hare krishna e seja feliz**. São Paulo: Robson Guia Chepkassoff Chaves, 2020. No kali-Santarana, que literalmente significa “o conhecimento que transporta além da era de kali” e é uma das cento e oito upanishads clássicas da literatura védica, encontra-se a mais antiga citação completa do mantra Hare Krishna. Sob a forma de um diálogo entre o sábio Narada e o Senhor Brahma, ali narra-se a história do maha-mantra. Brahma declarou: “Após pesquisar toda a literatura védica não se pode encontrar um método melhor para neutralizar a contaminação da era de Kali do que o cantar desses dezesseis nomes. Assim o maha- mantra destrói as coberturas densas e sutis da alma condicionada. Então , o supremo Senhor Krishna aparecerá diante dela como os raios brilhantes do sol depois que as nuvens se dissipam”,

No trabalho com o Yoga e os Jogos Teatrais há momentos em que é necessário o movimento corporal, mas há outros, dentro do próprio movimento em que ocorrem as pausas, o ponto onde é necessária a concentração e a atenção no processo. No silêncio e, nas pausas corporais, há muitas ações que estão sendo desenvolvidas internamente e que precisam ser consideradas com atenção.

Na minha trajetória profissional, sempre fui em busca de cursos de aperfeiçoamento trabalhando com o Corpo, buscando a educação dos sentidos e de minha forma de perceber e agir no mundo. O conhecimento é realmente libertador. É necessário ir rompendo as barreiras à luz do saber e da consciência.

Quando criança, participava das Oficinas fornecidas pelo Circo na Cidade (atividade desenvolvida pela Fundação cultural de Curitiba). Pena que não tenho registros: fazíamos desfiles, oficinas de macramê, passeios. A comunidade local se apresentava no circo com os seus diferentes talentos: Música, Dança, tocando instrumentos.

Sou graduada em Artes Cênicas pela Faculdade de Artes do Paraná, atualmente Unespar – Curitiba (Campus II). Lá cursei o Bacharelado (2000) e Licenciatura em Artes Cênicas (2003). Sou muito grata às experiências vivenciadas nos Cursos de Graduação. Foi um período rico em aprendizado e experiências que levo comigo nas lembranças e experiências que agregam ao que sou hoje.

A minha experiência profissional como Professora de Arte foi nos diferentes níveis de ensino, desde a Educação Infantil até o Ensino Médio ao longo de vinte e cinco anos.

Durante toda a trajetória sempre fui procurando criar espaço para que o corpo pudesse se expressar, buscando atividades práticas em diferentes espaços da escola. E vivenciava que os espaços relacionados à Arte (Anfiteatro/Salas amplas) que poderiam ser utilizados para aulas práticas, foram transformados em salas específicas para reuniões, cantina comercial e por aí vai.

Na escola, ainda é necessária uma maior abertura para as atividades e práticas artísticas. É importante ouvir os sons na escola, os diálogos nas trocas de experiências, as movimentações das pessoas, e não apenas o silêncio e alunos concentrados realizando o seu dever sentados em seu lugar.

O meu ingresso no Mestrado Profissional em Educação está muito relacionado ao meu ingresso no universo do Yoga. Há dois anos comecei a fazer práticas de Yoga que eram destinadas à comunidade nas Faculdades Integradas

Espírita. A partir do contato com as aulas de Yoga sentia que algo reverberava internamente, trazendo uma maior consciência e qualidade de minhas ações cotidianas. As aulas de Yoga despertaram em mim um novo caminho a ser trilhado.

O período da pandemia foi importante para eu fazer avaliações do que se passava em meu interior, quais seriam meus objetivos daqui para frente. Pude também ter novas percepções do ambiente ao meu redor. Percebi que tinha um jardim na frente da minha casa com algumas roseiras, que passarinhos cantavam na janela e ficavam tão felizes com o alpiste que era colocado na cerca de madeira. (puxa!! Isso não é maravilhoso?).

Atropelamos os dias sem termos consciência de momentos especiais e essenciais ao nosso bem estar físico e mental.

A partir daí procurei estudar um pouco mais sobre o Yoga por meio de cursos. E tive a vontade de fazer um projeto em que pudesse integrar o Yoga nas minhas práticas teatrais como Professora de Arte.

Então, decidi organizar meu aprendizado em vivências teatrais com as atividades de Yoga num projeto que pudesse beneficiar os meus alunos. Escolhi o Mestrado Profissional da Universidade Federal do Paraná, na área de Linguagem, Corpo, Estética e Educação, pois vêm ao encontro de novas possibilidades de interação com a Arte.

As práticas corporais por meio do Yoga me propiciaram uma ampliação de minha consciência e um autoconhecimento que interferiram diretamente na relação que estabeleci comigo e com o mundo e me instigaram desenvolver um projeto integrando Teatro e Yoga.

Na dimensão acadêmica, acredito que minha pesquisa poderá ser complementada e aberta a novos estudos na área de Educação Performativa, Yoga e Jogos Teatrais.

FIGURA 1 – A Pesquisadora



Fonte: Arquivo pessoal Autora (2022)

O tema da minha dissertação intitulada: *“Educação Performativa e Yoga – Trilhando Caminhos no Ensino Fundamental”* tem como enfoque o trabalho com Hatha Yoga na Arte-Educação, buscando trabalhar no educando: a consciência corporal, percepção sensorial e o desenvolvimento sócio-emocional aliado aos Jogos Teatrais. A faixa etária dos educandos que participaram da pesquisa, é entre 10-12 anos, e todos os estudantes são de turmas de 6 ano do ensino fundamental II, de uma escola da Rede Estadual de Ensino, do município de Curitiba, onde lecionei a disciplina de Arte.

O presente trabalho de pesquisa foi desenvolvido a partir de uma proposta didática composta por sete práticas de Yoga, trabalhando as posturas psicofísicas (ásanas) como potencializadoras do trabalho com os Jogos Teatrais.

O trabalho com Teatro está inserido no Currículo da Rede Estadual Paranaense (CREP) como unidade temática e trabalhando com as seguintes competências: Conhecimento, Comunicação, Empatia e Cooperação.

Daí julgo ser importante fazer a relação da Educação Performativa (por meio dos Jogos Teatrais) com o Yoga, pois ambas as linguagens propiciam o contato com o outro, a presença e o desenvolvimento da criatividade.

As práticas serão organizadas por unidades temáticas e desenvolvidas com

adolescentes de uma Escola Estadual em Curitiba. Os registros das práticas foram feitos em Diários de bordo dos alunos (impressões), bem como registros fotográficos das práticas.

A proposta de Yoga na Escola (Recherche de Yoga dans l' Education - RYE) foi idealizado pela Professora Micheline Flack, na França. Para FLACK (1997) os exercícios de Yoga pelas técnicas de visualização e percepção dos sentidos permitem recriar, experimentar e internalizar conhecimentos.

Para Micheline Flak (1997), as posturas de Yoga agem terapêutica e corretivamente sobre todos os sistemas e funções orgânicas e objetivam o domínio do corpo físico, da mente e das emoções. Contribuem para a melhoria no processo de construção da aprendizagem no seu sentido mais amplo e integral, visando à qualidade de vida e desenvolvimento do ser humano.

Percebe-se que no retorno dos alunos às escolas, no período de flexibilização devido à diminuição dos casos de Covid-19 e ampliação do número de vacinados, os alunos estão muito ansiosos e apresentando quadros de falta de concentração nas diferentes atividades na escola, devido a um afastamento das atividades presenciais e um contato muito constante com aparelhos eletrônicos.

Os adolescentes do 6º ano na escola em que atuo têm como perfil a necessidade de sair de suas carteiras e movimentar-se. O corpo que está em constante crescimento e amadurecimento precisa ser trabalhado de diferentes formas, expandir-se; para também o adolescente poder conhecer o próprio corpo e atuar no mundo que o rodeia.

O convívio com os colegas para muitos alunos é dificultado pela falta de interação e o medo de relacionar-se. As atividades envolvendo conceitos do Yoga podem servir como uma ferramenta para balancear as energias, diminuir as tensões, focalizar a atenção e propiciar um trabalho com as emoções e a afetividade.

Segundo Desicachar (2018) *Yama* e *nyama* tratam da nossa atitude social e do nosso estilo de vida; como interagimos com outras pessoas e com o ambiente e como lidamos com os nossos problemas pessoais. Isso constitui uma parte do Yoga. Desicachar diz aquilo que podemos praticar:

O que podemos praticar são *ásanas* e *pranayamas*, que nos tornam conscientes de onde estamos, em que nos sustentamos e como olhamos para as coisas. Reconhecer nossos erros é o primeiro sinal de clareza. Assim, gradualmente tentamos realizar algumas mudanças na maneira como demonstramos nosso respeito pela natureza ou como nos relacionamos com o amigo. Ninguém pode mudar de um dia para o outro, mas as práticas de yoga ajudam a modificar atitudes, nossos *yamas* e *nyamas*. (DESICACHAR, 2018, p. 157).

Tendo conhecimento da dimensão do trabalho com Yoga, bem como de seus benefícios, considera-se relevante aplicá-lo na educação o desenvolvimento cognitivo e emocional dos adolescentes.

Ao refletir-se sobre a conceituação, é possível perceber a ligação do Yoga com algo que nos reconecta, que alinha nossos pensamentos em direção ao presente, dando maior clareza ao que esteja obscuro, favorecendo desta forma a concentração e o foco da atenção.

Uma das formas de adentrarmos ao universo interior, é partindo do corpo que é nossa condição de existência. Para tanto, podem ser utilizadas posições específicas que percorrem um caminho: movimento que leva o corpo de uma posição anterior para um *ásana*²; permanência no *ásana* e movimento de saída do *ásana*, comumente de volta à posição inicial.

Ao praticar as posturas é necessário estar alerta e relaxado ao mesmo tempo. Os *Ásanas* treinam e disciplinam a mente.

Para Desicachar (2018) “O primeiro passo de nossa prática de Yoga é ligar conscientemente respiração e corpo. Fazemos isso permitindo que cada movimento seja conduzido pela respiração enquanto praticamos *asanas*” (pp.57-8).

Para estimular a atenção consciente na respiração e ao movimento é bom introduzir uma breve pausa ao final de cada movimento. E também para sentir a respiração é importante que a atenção esteja dirigida ao ponto central Desicachar afirma:

Quando praticamos um *ásana*, nossa atenção deve ser dirigida ao ponto central do movimento da respiração. Por exemplo, quando inspiramos, a principal ação ocorre da parte superior do peito até o umbigo; quando soltamos o ar, a ação está principalmente no abdome. (DESICACHAR, 2018, p.62).

²Ásana é descrito por Patānjali, Y.S.II-46; “Sthira sukham *ásanam* – A postura deve ser estável e confortável”. (TAIMMI, 1996, p.200).A postura firme e relaxada (Sthira e Sukha) objetiva dar uma certa qualidade à estrutura corporal própria para a meditação.

A forma como inspiramos, expiramos e estabelecemos as pausas respiratórias está relacionado a como estamos no momento, às nossas emoções. Quando estamos ansiosos, a respiração fica limitada, há pouca entrada de ar, nos sentimos ofegantes; já quando estamos tranquilos, equilibrados ocorre uma mudança nas inspirações, expirações, nas pausas da respiração.

Assim, acredita-se ser importante poder utilizar a respiração a nosso favor, para mediação de conflitos interiores e exteriores, enfim, para a busca de uma integração e equilíbrio entre corpo e mente na tomada de atitudes.

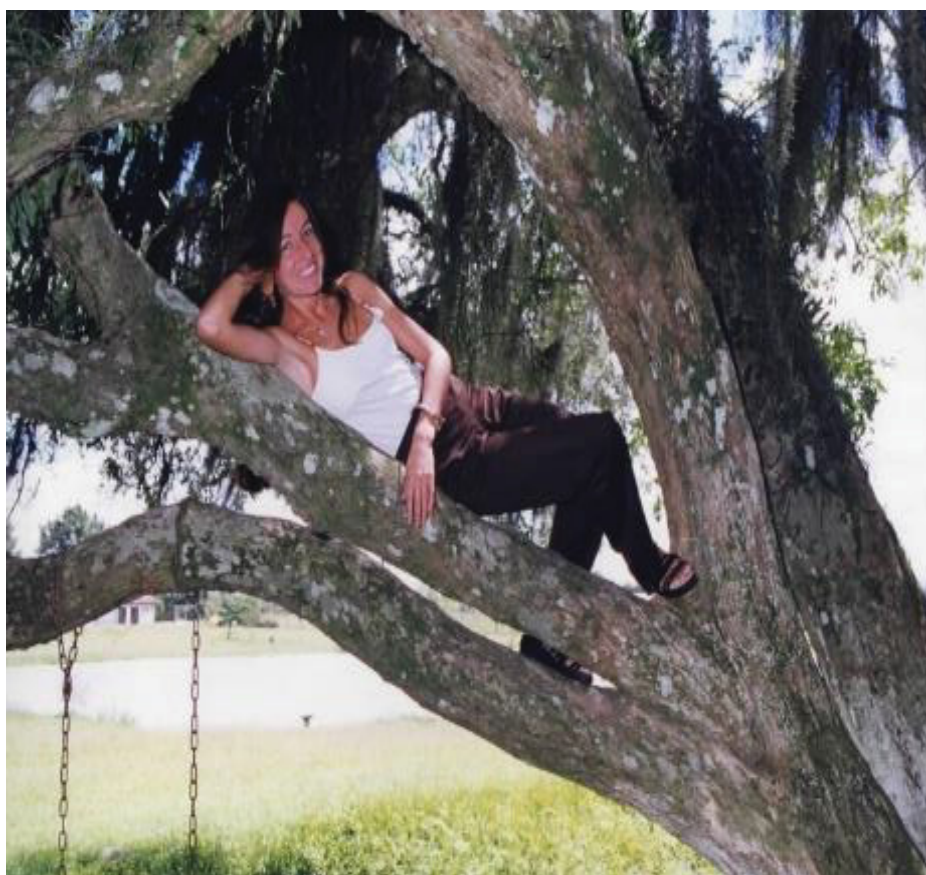
Desta forma, como pesquisadora e como Professora da Rede Estadual de Ensino, o que espero do diálogo na tríade Educação Performativa Yoga e Jogos Teatrais?

Pretendo através do trilhar dessa pesquisa, contribuir para o desenvolvimento de novas pesquisas na área da educação, da Educação Performativa, partindo de experiências com o corpo, partindo das posturas psicofísicas aliadas aos Jogos Teatrais. Que o trabalho, possa inspirar outros professores a desenvolverem e aprofundarem novas temáticas relacionando a Educação Performativa, o Yoga e os Jogos Teatrais.

Estabelecer um diálogo, ou ainda, estabelecer um entrelaçamento entre a Performance e o Yoga nas aulas de Arte é uma busca de potencializar o processo criativo dos educandos e um agir mais consciente. percebendo o que sentem e buscando alternativas para agirem no mundo de forma mais assertiva e criativa.

Atualmente estou no processo de me nutrir e trabalhar o meu interior numa dinâmica para poder externalizar as minhas ações. Procuo realizar atividades que me dão prazer, procuro sentir mais o mundo que me rodeia: encanto-me com o canto dos pássaros, com o brilho do Sol, o aroma das plantas. Procuo movimentar-me com fluidez e foco e procuro agir no dia-a-dia da mesma forma.

FIGURA 2 – A Pesquisadora e a Natureza (2000)



Fonte: arquivo pessoal

O contato com a natureza, a simbologia da árvore me acompanhou durante todo esse período. Pois eu sempre precisei buscar me sentir mais segura nos meus propósitos.

Sinto que preciso enraizar mais todos os meus processos na minha trajetória enquanto estudante do Mestrado Profissional em Educação, enquanto Professora de Arte, enquanto Profissional de Yoga.

É um caminho que se faz ao caminhar e trilhar o caminho depende de um impulso interior, o contato com pessoas únicas que nos ensinam a ver e que têm a paciência e a dignidade de esperar brotarem os frutos da árvore da Sabedoria.

A árvore da Sabedoria é revelada pela presença de Seres Iluminados que são todos os Professores, que são faróis apontando diferentes caminhos, que cada um trilha de acordo com suas escolhas, mas, muitas vezes influenciados pelos Mestres.

Considero minha trajetória não-linear, considero que meus percalços e obstáculos estão sendo degraus de uma escada infinita. Considero que estou dando alguns passos e estou em constante formação. Acredito ser fundamental ter a

oportunidade de sempre recomeçar. Recomeçar a trilhar um caminho diferente, recomeçar a ler um livro diferente, recomeçar a aprender uma dança diferente, a aprender a tocar um instrumento, a atuar no mundo de uma forma diferente.

Nesse caminho me encontro performando diferentes posições: sou pesquisadora, sou estudante, sou professora do ensino de Arte, praticante e amante de Yoga, que olha para sua inquietação, para seus estudantes de forma ativa, capaz de dar lugar a mente e ao corpo dos sujeitos da educação, que se interessa em tornar uma única forma de aprendizagem, onde corpo mente e emoção estejam interligados.

Para a realização dessa pesquisa, apresento a seguir, os Objetivos: Geral e Específicos.

Objetivo Geral: Estabelecer um diálogo entre a Educação Performativa e o Yoga como potencializadores do trabalho com os Jogos Teatrais.

Objetivos Específicos:

- Identificar a possibilidade do Yoga como potencializador do Ensino de Arte no que se refere ao estado de presença nos jogos Teatrais;
- Compreender a importância do diálogo da Educação performativa e as práticas do Yoga, por meio do Hatha Yoga, no desenvolvimento físico, mental, e emocional dos estudantes;
- Oportunizar aos estudantes o desenvolvimento da consciência corporal e do autoconhecimento por meio das práticas corporais performativas nas aulas de Arte.

Na sequência da presente pesquisa, no capítulo 2, serão feitos alguns apontamentos acerca da Educação Performativa e o Yoga na educação, bem como será falado sobre o Yoga e a sua relação com o ensino de Arte, e o diálogo do Yoga com a educação. Também será explanado acerca dos Jogos Teatrais e a possibilidade de relação com o Yoga no que se refere ao estado da presença.

No capítulo 3, apresentarei a proposta metodológica com descrição de atividades, registros escritos e fotos de atividades desenvolvidas no primeiro semestre/2022.

No capítulo 4 farei a análise das materialidades discursivas produzidas pelos estudantes bem como as imagens fotográficas do processo das aulas.

Por último, no capítulo final, serão colocadas algumas considerações e reflexões sobre o processo.

2 YOGA: O CAMINHO RUMO À PLENITUDE

A origem histórica do Yoga remonta à tradição védica (6.500 a.C) e sua base estrutural está alicerçada nos Quatro Vedas: *Rg Veda*, *Sama Veda*, *Atharva Veda* e *Yajur Veda*. Os Vedas são os mais antigos registros da cultura indiana.

Yoga é um dos seis sistemas fundamentais do pensamento indiano, coletivamente conhecido como *dársana*³ e foi sistematizado pelo grande sábio indiano Patañjali no *Yoga Sutra*.

Nas diferentes escrituras o yoga é definido, possibilitando uma visão mais ampla: No *Yoga-Sutra*⁴ 1.2: “yoga citta-vrtti-nirodhah”. Yoga é a cessação das modificações da mente.

A palavra *Yoga* deriva da raiz sânscrita “*yuj*”, que significa “atar, reunir, religar. Significa também união e comunhão da nossa alma individual (Jivátman) com o Princípio supremo (Paramátman)”. (HERMÓGENES, 1994, p.29).

Segundo PACKER (2009), encontramos-nos no estado de dualidade e o Yoga nos propõe fazer o caminho de volta, de união, de reintegração com o Princípio Criador dentro e fora de nós mesmos: “Este processo de voltar-se para dentro, de sair da dualidade, de diminuir o espaço entre o eu inferior e o Eu Superior se chama Yoga”. (p.23).

No *Bhagavad Gita*⁵ II.50: “Aquele ocupado em serviço devocional livra-se tanto das boas quanto das más ações, mesmo durante esta vida. Portanto, empenha-se no yoga, que é a arte de todo o trabalho”. (PRABHUPADA, 2017, p. 110).

No *Katha Upanishad*, Yoga é definido pela seguinte alegoria da Carruagem:

Saiba que o Ser é o passageiro; o corpo, a carruagem, que o intelecto é o cocheiro, e que a mente são as rédeas. Os sentidos, dizem os sábios, são os cavalos; as estradas por onde passam são os labirintos do desejo.(PRABHAVANANDA, 1987, p. 40).

³ A palavra *dársana* é derivada da raiz, em sânscrito, *drs*, e sua tradução é “ver”. *Dársana*, portanto significa “visão”, “ponto de vista” ou até “um certo modo de ver”. (DESICACHAR, 2018, p. 43).

⁴ O *Yoga-Sutra* é a obra clássica autorizada pela tradição antiga da Índia, codificada por Patañjali (200 a.C), como sendo fruto das profundas investigações filosóficas do período áureo da tradição hindu. Patañjali compõe de forma sistemática todo o ensinamento do Yoga Clássico em 196 sutras, abordando métodos e práticas que levam o praticante ao total domínio da mente.

⁵ O *Bhagavad-Gita* aparece originalmente como um episódio do *Mahabhárata*, o épico sânscrito que narra a história do mundo antigo. O *Mahabhárata* alude a eventos que se estendem até a presente era de Kali. Foi no início desta era, cerca de cinquenta séculos atrás, que o Senhor Krishna falou o *Bhagavad-Gita* a Seu amigo e devoto *Arjuna*.

Segundo PACKER (2009) O Yoga alicerça seu conteúdo filosófico no *Samkhya*⁶ que manifesta a teoria da causação:

O Yoga é um caminho que se abre diante de nós na busca de nossa real natureza. É por excelência uma senda de reeducação dos nossos valores frente à necessidade de uma vida genuína, gerando a reflexão e a autoinvestigação (*Atma- vicara*) como um caminho que desbrava o mais profundo do Ser em busca da compreensão. Não há real educação que não gere uma reflexão capaz de mobilizar uma força de elevação e crescimento como fruto da compreensão. (PACKER, 2009, p. 24).

O Yoga utiliza-se da filosofia prática para que a alma possa se libertar da identificação da identificação com o mundo fenomênico, que a prende na roda do *Samsara* (ciclo da vida e da morte).

No trabalho com o Yoga é importante e fundamental partir do denso para o sutil, do exterior para o interior. Desta forma é importante partir do corpo (que é nossa condição), buscando conhecê-lo e explorar as sensações, as dores, os incômodos; para aos poucos ir desbravando os caminhos do autoconhecimento. E por que dessa busca? Porque com o conhecimento e o autoconhecimento podemos gerir nossas vidas, podemos perceber as relações de poder, podemos trabalhar com aquilo que nos incomoda, podemos nos *movimentar* e contribuir com o nosso melhor no mundo em que vivemos.

No trabalho com as ferramentas do *Hatha Yoga*⁷, a percepção corporal se inicia através das práticas de um aquecimento das articulações chamados de *Pawanmuktásanas*, para uma soltura das articulações do pescoço, tronco, membros superiores e inferiores. Na sequência, aplica-se os *Ásanas* – no qual o praticante é levado a direcionar a sua mente em seu corpo. Em cada *Ásana* realizado, temos a possibilidade de conexão com as estruturas internas que compõe fisiologicamente o corpo humano.

⁶O Yoga alicerça o seu conteúdo filosófico no *Samkhya*, já que esta escola é eminentemente de investigação teórica, enquanto o Yoga é de filosofia prática. O *Samkhya* enumera perfeitamente 24 princípios da criação (*tattvas*), sustentando-se num dualismo de *Purusa* (*espírito*) e *Prakrti* (*matéria*), que manifesta a teoria de causação, do mais sutil até o mais grosseiro elemento a ser formado no mundo fenomênico. O Yoga faz o caminho contrário, do denso para o sutil, da matéria para o espírito, proporcionando a liberação dos vínculos que prendem, à alma e à matéria. (PACKER, 2009. p24).

⁷*Hatha Yoga* é uma das sete linhas clássicas do Yoga no qual se desenvolve um sistema de técnicas psicossomáticas minuciosamente elaboradas que servem como um instrumento para a transformação do corpo humano em um “corpo divino”. A intenção básica dessa tradição de Yoga é a de preparar o corpo para práticas espirituais, além de atuar profundamente na estrutura psicofísica, conferindo-lhe saúde perfeita e equilíbrio. (PACKER, 2009, p.60).

Os *Ásanas* treinam e disciplinam a mente. Por que é importante ir adquirindo a estabilidade da atenção e ao mesmo tempo o conforto e relaxamento? Pelo fato de no dia-a-dia lidarmos com diferentes desafios, problemas e precisamos estar presentes diante do que nos afeta e ter consciência, refletindo, para a melhor tomada de decisões.

Ao adquirir um maior contato com o próprio corpo, tendo consciência das posturas e entendendo o fundamento das mesmas, é possível preparar esse corpo e essa mente para o seu desenvolvimento como um todo.

Além das posturas, a respiração é fundamental durante as práticas. Entramos em contato com o mundo exterior com a primeira inspiração e deixamos este mundo com uma última exalação:

Quando praticamos um *ásana*, nossa atenção deve ser dirigida ao ponto central do movimento da respiração. Por exemplo, quando inspiramos, a principal ação ocorre da parte superior do peito até o umbigo; quando soltamos o ar, a ação está principalmente no abdome. (DESICACHAR, 2018, p.62).

Nos *Yoga-Sutras* de Patañjali⁸ têm-se a definição de Yoga como: “o controle ou contenção dos movimentos da consciência, conduzindo à sua completa cessação”.

Além de controlar a mente, ocorre o mesmo com os sentidos também. Prabhupáda (2017) coloca que por meio da convicção e da inteligência apropriadas, deve-se aos poucos cessar as atividades dos sentidos. Isto se chama *pratyahára*. A mente, sendo controlada pela convicção, meditação e cessação dos sentidos, alcança o Eu transcendental.

Depois desse treino da mente para esse foco unidirecional, ocorre então, *dhyana* – vinculado ao processo meditativo, ou seja, depois de ter preparado o corpo e a respiração, cessados os sentidos, trazendo a mente a um foco único, há então uma possibilidade da mente se aquietar e entrar em um estado de tranquilidade e plenitude.

⁸Patañjali pode ter vivido em algum momento entre 500 e 200 a.C, mas muito que sabemos dos mestres de Yoga é extraído das lendas. Nos *Yoga Sutras* ele descreveu os meios para superar as aflições do corpo e as flutuações da mente: os obstáculos para o desenvolvimento espiritual. Os 196 aforismos de Patañjali, ou *sutras*, cobrem todos os aspectos da vida, começando por um código prescrito de conduta e terminando com a visão humana de seu verdadeiro Si. (In: IYENGAR, B.K.S. Luz sobre os Yoga Sutras de Patañjali. Thorsons, 2002)

No livro: Luz sobre os *Yoga Sutras* de Patañjali, Iyengar afirma:

Quietude é concentração (*dhāraṇa*) e silêncio é meditação (*dhyāna*). A concentração precisa de um foco ou uma forma, e esse foco é *ahamkāra*, o próprio eu pequeno, individual. Quando a concentração flui até a meditação este eu perde a sua identidade e torna-se um com o grande Si. (IYENGAR, 2018, p.78).

No Bhavagad Gita como Ele é, capítulo seis – Dhyana Yoga – Swami Prabhupada (1977) descreve que para se ter um olhar interno para si, meditativo e puro é preciso ter uma atitude devocional e de entrega a um Ser superior, ou seja, ter uma consciência inteiramente focada em Krishna, elevando dessa forma, os pensamentos e sentimentos a uma oitava mais sublime e purificada. Para se alcançar essa etapa, é preciso que o praticante tenha uma postura física correta, além de prestar atenção em seus hábitos e pensamentos. Para se atingir esse estado é indicado cantar o Maha Mantra: Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare.

3 OS CAMINHOS DO YOGA

Os caminhos do Yoga são de diferentes linhagens que se apresentam como as sete Escolas Clássicas do Yoga. São elas: *Raja Yoga* (o caminho do domínio da mente); *Karma Yoga* (o caminho da ação); *Bhakti Yoga* (o caminho da devoção); *Mantra Yoga* (o caminho através dos sons e palavras de poder); *Jñana Yoga* (o caminho do conhecimento); *Hatha Yoga* (o caminho do esforço determinado); *Kundalini Yoga* (o caminho pelo equilíbrio das forças ocultas).

Na presente pesquisa são feitas referências do Hatha Yoga e Raja Yoga⁹

3.1 RAJA YOGA

É o caminho que propõe um conhecimento profundo da mente e dos seus processos mentais (*vrttis*). O Yoga sutra é a obra clássica autorizada pela tradição antiga da Índia, codificada por Patañjali (200 a.C). O objetivo é conduzir o aspirante ao estágio final, que é a autorrealização (*kaivalya*), mediante o domínio das aflições humanas (*klesas*) e da total cessação das modificações mentais (*citta vrttis*).

Patañjali passa o ensinamento do yoga sutra em quatro capítulos: *Samadhi Pada* (o caminho da iluminação); *Sadhana Pada* (o caminho da prática), *Vibhuti Pada* (o caminho dos poderes) e *Kaivalya Pada* (o caminho da libertação).

No final do segundo capítulo e início do terceiro, Patañjali descreve o Astanga Yoga (descreve os oito passos que compõem o método de autorrealização: Yama, Niyama, Ásana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi).

3.1.1 Yamas e Niyamas

Os Yamas e Niyamas são conhecidos como os princípios Universais que alicerçam a vida do Yogi.

Dentro dos Yamas (conduta moral e ética) tem-se os conceitos de: *Ahimsa*

⁹O Raja Yoga é o caminho que propõe um conhecimento profundo da mente e dos seus processos mentais. (*vrttis*). (PACKER, 2009, p. 26)

(não-violência), *Satya* (veracidade), *Asteya* (não roubar), *Brahmacarya* (domínio da energia), *Aparigraha* (não-possessividade).

Os Nyamas correspondem aos aspectos internos que necessitam ser desenvolvidos no caminho à consciência. *Sauca* é a pureza; purificar significa intensificar os componentes de vibrações mais sutis no corpo e na mente. *Santosa* refere-se ao estado de contentamento. *Tapas* é o vigor interno produzido pelo autoesforço e perseverança. *Svadhya* é a gloriosa visão da realidade das coisas, que amadurece após muito trabalho interno. Quando a real visão surge como fruto de *Svadhya*, então naturalmente desabrocha a Entrega ao Absoluto – *Isvara-pranidhana*.

Segundo Desicachar (2018) *Yama* e *nyama* tratam da nossa atitude social e do nosso estilo de vida; como interagimos com outras pessoas e com o ambiente e como lidamos com os nossos problemas pessoais. Isso constitui uma parte do Yoga. Desicachar diz aquilo que podemos praticar:

O que podemos praticar são ásanas e pranayamas, que nos tornam conscientes de onde estamos, em que nos sustentamos e como olhamos para as coisas. Reconhecer nossos erros é o primeiro sinal de clareza. Assim, gradualmente tentamos realizar algumas mudanças na maneira como demonstramos nosso respeito pela natureza ou como nos relacionamos com o amigo. Ninguém pode mudar de um dia para o outro, mas as práticas de yoga ajudam a modificar atitudes, nossos yamas e nyamas. (DESICACHAR, 2018, p. 157).

3.1.2 Ásana

A tradução de ásana é postura. A palavra é derivada da raiz do sânscrito que significa “ficar”, “ser”, “sentar” ou “estabelecer-se em uma determinada posição”. O Yoga Sutra de Patañjali descreve o ásana com duas qualidades importantes: *Sthira* (estabilidade e atenção); *Sukha* refere-se à habilidade de permanecer confortável em uma postura.

Segundo PACKER (2009) o papel que o *Ásana* representa na vida do Yogi é o de “eliminar as perturbações causadas pelo corpo físico à mente”. (p.28). A mente e o corpo são interligados e as atividades irregulares do corpo são a causa de constantes perturbações, portanto o valor dos Ásanas (posturas corporais) consiste em tonificar o corpo a tal ponto que ele não crie obstáculos para movimento ulterior

na senda do yoga, que é a meditação.

3.1.3 Pranayama: extensão e controle da respiração

Segundo Mohan (2006) na prática do pranayamas, o foco principal é colocado na busca da estabilidade mental. O meio principal para alcançar esse estado é “a regulação ativa da respiração, enquanto o corpo exerce a função de suportar uma postura firme e confortável para a prática”.(p.121).

O corpo e a respiração estão indissolúvelmente ligados. Na prática do pranayama, o foco principal é colocado na busca da estabilidade mental. O principal meio é o movimento do corpo, enquanto a respiração exerce um papel de apoio no sentido de intensificar o benefício do movimento.

A respiração é fundamental em nossas vidas. Entramos em contato com o mundo exterior com a primeira inspiração e deixamos este mundo com uma última exalação. Para Desicachar (2018) *“O primeiro passo de nossa prática de Yoga é ligar conscientemente respiração e corpo. Fazemos isso permitindo que cada movimento seja conduzido pela respiração enquanto praticamos asanas”* (pp.57-8).

Para estimular a atenção consciente na respiração e ao movimento é bom introduzir uma breve pausa ao final de cada movimento. E também para sentir a respiração é importante que a atenção esteja dirigida ao ponto central, Desicachar afirma:

Quando praticamos um asana, nossa atenção deve ser dirigida ao ponto central do movimento da respiração. Por exemplo, quando inspiramos, a principal ação ocorre da parte superior do peito até o umbigo; quando soltamos o ar, a ação está principalmente no abdome. (2018, p.62).

A forma como inspiramos, expiramos e estabelecemos as pausas respiratórias está relacionado a como estamos no momento, às nossas emoções.

Quando estamos ansiosos, a respiração fica limitada, há pouca entrada de ar, nos sentimos ofegantes; já quando estamos tranquilos, equilibrados ocorre uma mudança nas inspirações, expirações, nas pausas da respiração. Acredita-se ser importante poder utilizar a respiração a nosso favor, para mediação de conflitos interiores e exteriores, enfim, para a busca de uma integração.

3.1.4 Pratyahara

Pratyahara significa abstração dos sentidos, um ato de recolhimento:

O objetivo do Pratyahara “é isolar a mente completa e voluntariamente do mundo exterior, de maneira que, sempre que quiser penetrar no interior de sua mente e concentrar-se em qualquer objeto ou problema, pode isolar-se do mundo exterior fechando as portas dos órgãos sensoriais. (PACKER, 2009, p. 29).

Nos oito passos, Pratyahara ocupa uma posição central porque é o ponto de encontro das disciplinas externa e interna do Yoga. Yama, Niyama, Ásana, Pranayamas e Pratyahara são os instrumentos externos do Yoga (referem-se aos movimentos e ao comportamento do corpo). Dharana, Dhyana e Samadhi são os instrumentos internos do Yoga. Pratyahara é o elo entre as experiências externas e internas que o Yoga oferece.

3.1.5 Dharana

Dharana é a fixação da atenção num objeto, que pode ser concreto ou abstrato, de modo que a atenção gire ao redor do objeto, estabelecendo o processo da concentração. No processo de concentração, “o foco mental necessita ser restrito; é como se todos os pensamentos se recolhessem para uma única direção. Então o grau de distração diminui e a capacidade de ajustar o foco se torna muito maior”. (PACKER, 2009, p.30).

Packer (2009) afirma que a concentração da mente necessita ser realizada com eficiência, método apropriado e com certa constância, para que ela possa reconhecer que é apenas mais um instrumento de percepção.

3.1.6 Dhyana

Dhyana é meditação. É o fluxo contínuo da mente em uma única direção, quando um único pensamento (objeto de meditação) ocupa a esfera da mente, sem

que este fluxo seja interrompido por qualquer outro pensamento, então tem-se a meditação.

Neste estágio, o foco não é mais o de conter os pensamentos, pois quando esses são contidos novos pensamentos surgem. Mas “ é o estágio de aumentar o espaço vazio entre um pensamento e outro. É dito que no nível da mente se encontra o ego, mas além da mente está o Ser”. (PACKER, 2009, p. 30).

É pelo alargamento do espaço vazio entre um pensamento e outro que se estará apto para transcender a mente e ter a experiência do *Samadhi*.

3.1.7 Samadhi

DESICACHAR (2018) diz que ao ficarmos absorvidos em algo a ponto de nossa mente se fundir completamente com aquilo, tornando-se uma coisa só, estamos em um estado de *samadhi*.

Samadhi é a técnica essencial do yoga, pois Patañjali define Yoga como sendo Samadhi, um estado de não-identificação com os conteúdos da mente (*citta-vrtti*).

3.2 HATHA YOGA

Hatha Yoga¹⁰ é uma das sete linhas clássicas do Yoga no qual se desenvolve um sistema de técnicas psicossomáticas que preparam o corpo e atuam profundamente na estrutura psicofísica, conferindo-lhe saúde perfeita e equilíbrio.

Em seu aspecto mais antigo, o Yoga foi concebido como uma técnica para aumentar os poderes vitais. Esse aspecto foi desenvolvido e aperfeiçoado posteriormente pelo *Hatha Yoga* com a introdução de práticas para controlar os efeitos e impactos da natureza.

Segundo SOUTO (2009) o significado da palavra Hatha modifica-se com o

¹⁰As raízes do *Hatha Yoga* remontam ao período védico e pré-védico. Sua antiguidade pré-ariana pode ser confirmada pelas figuras de argila encontradas em Mohenjo Daro e Harappa. Uma das figuras mais destacadas é a de *Shiva Pashupati*, sentado em *asana* ou postura *yogin*. Na literatura posterior, encontramos *Shiva* como o Senhor dos yogins. (SOUTO, 2009, p. 19).

tempo. No *Mahabharata* é utilizada no sentido de ausência de esforço. No *Amarakosha* e no *Yoga Vashistha*, significa força. Na literatura dos *natha yogins* “Ha” refere-se a *Surya* (Sol) e “tha” a *Chandra* (Lua). Hatha refere-se ao equilíbrio de duas forças prânicas no corpo humano conhecidas como *prana* e *apana*. O equilíbrio dessas duas forças é que mantém a saúde perfeita do organismo. (p.19-20).

O Hatha Yoga é considerado uma prática preliminar do *Raja Yoga*, já que seu real objetivo é criar um estado de profundo equilíbrio entre as polaridades do corpo e da mente e, quando este equilíbrio é criado, então a força central da vida está pronta para o despertar.

O Hatha Yoga está estruturado em alguns textos reconhecidos, e têm-se dois textos relevantes para a prática: *Hatha Yoga Pradipika* e *Gheranda Samhita*¹¹.

Agora será apresentado um quadro enfatizando os efeitos físicos e sutis de alguns *ásanas* (componentes componentes do Hatha Yoga):

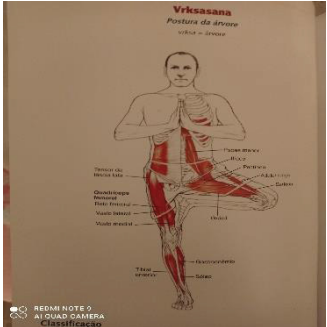
3.3 EFEITOS FÍSICOS E SUTIS DOS ÁSANAS

A seguir apresentarei um quadro (criado pela autora) que explica resumidamente os efeitos físicos , sutis e a técnica de algumas posturas do Yoga que foram trabalhadas com os estudantes. As fontes de onde foram retiradas as informações e imagens estão abaixo do quadro:

¹¹O *Hatha Yoga Pradipika* é um comentário dos métodos do Hatha Yoga que foi compilado por Svātāmarama por volta do século XIV d.C., contendo quatro capítulos. O primeiro capítulo aborda os *Ásanas* com 67 versos; o segundo capítulo é sobre *Sat- karma* e *Pranayama* com 78 versos; o terceiro capítulo, sobre *Mudra* e *Bandha* com 130 versos; e o quarto e último capítulo, sobre *Samadhi* com 114 versos.

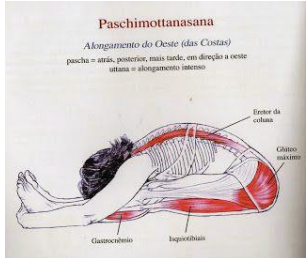
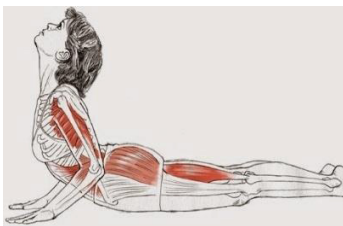
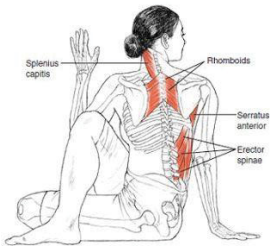
Gheranda Samhita é uma coletânea composta no século XVII que aborda a tradição do Hatha Yoga. É uma importante obra que descreve 102 práticas yóguicas, em sete capítulos, orientando 32 posturas (*asanas*), 21 técnicas purificadoras (*kriyas*) e 25 selos (*mudrás*).

QUADRO 1 - Efeitos Físicos de algumas posições do Yoga

 <p>Tadasana Postura da montanha Tada = montanha</p> <p>O nome desta postura evoca aquelas montanhas que remetem a um lugar de grande estabilidade. É a única "base" que tenta alcançar os céus.</p> <p>REMI NOTE & AI QUAD CAMERA</p>	<p>Técnica: Coloque-se de pé, com os pés firmes no chão, tocando com os calcanhares, os artelhos e os metatarsos no solo. Mantenha o peso do corpo distribuído nos dois pés. Alinhe as pernas, elevando as patelas e contraindo os músculos superiores das coxas. Encaixe o quadril, leve o osso púbico em direção ao umbigo e mantenha a contração do períneo. Contraia o abdômen, abrindo o peito e eleve as costelas, colocando os ombros para trás e para baixo. Mantenha os braços esticados, com os dedos apontados para o chão. Alinhe a cabeça e mantenha a respiração tranquila e profunda.</p>
	<p>Efeitos físicos: Gera um profundo alongamento passivo no corpo, estimulando a circulação e tonificando os músculos fracos do corpo. Aumenta a percepção do corpo, e o centro de gravidade é sentido plenamente na atitude de inação. Dá estabilidade e firmeza.</p>
 <p>Virkasana Postura da árvore Virka = árvore</p> <p>REMI NOTE & AI QUAD CAMERA</p>	<p>Técnica: Em pé, em Tadasana, feche os olhos e sinta o corpo no eixo. Abra os olhos e concentre-se num ponto à frente, sentindo os pés firmes no chão. Deixe o pé direito bem plantado no chão e leve a sola do pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Traga as mãos à frente do peito. Faça permanência inspirando e expirando. Depois desça a perna e repita do outro lado.</p>
	<p>Efeitos físicos: Desenvolve equilíbrio e concentração. Ótimo para pessoas inquietas e nervosas, pois acalma o sistema nervoso. Aumenta o poder de concentração e plena atenção.</p>
 <p>Virabhadrasana II Guerreiro II Virabhadra = nome de um valente guerreiro mitológico</p> <p>REMI NOTE & AI QUAD CAMERA</p>	<p>Técnica: Em pé em Tadasana, inspire profundamente e, com um salto separe as pernas. Levante os braços ao lado (alinhados com os ombros, palmas das mãos voltadas para baixo). Gire o pé direito 90° graus para a direita e o pé esquerdo ligeiramente para a direita, mantendo a perna esquerda estendida e o joelho firme. Alongue os músculos isquiotibiais da perna esquerda. Expire e flexione o joelho direito, cuidando para que o joelho fique alinhado com o calcanhar. Estenda as mãos para os lados e vire o rosto para a direita e olhe para a mão.</p>
	<p>Efeitos físicos: No livro Luz sobre o Yoga (Iyengar) consta que esta postura fortalece e modela os músculos da perna, aliviando câimbras nos músculos das panturrilhas e coxas, traz flexibilidade para os músculos das pernas e das costas, tonificando os órgãos abdominais. No livro A Senda do Yoga, Laura Packer coloca que entre os efeitos terapêuticos este ásana favorece a respiração profunda devido à abertura torácica, auxiliando no sistema respiratório.</p>
	<p>Efeitos sutis: E tem também como ação profunda no Chakra Anahata (cardíaco), mas todos os primeiros chakras são estimulados.</p>

(continua)

(Continuação)

	<p>Técnica: Sente-se no chão com as pernas estendidas à frente. Coloque as palmas das mãos no chão ao lado dos quadris. Respire profundamente algumas vezes. Expire, estenda as mãos e pegue os dedos dos pés. Estenda a coluna costas côncavas e expire, flexione e separe os cotovelos; usando-os como alavancas, puxe o tronco para frente, apoiando a testa nos joelhos. Gradualmente, apoie os cotovelos no chão, alongue o pescoço e o tronco, toque nos joelhos primeiro com o nariz e depois com os lábios. Inspire, eleve a cabeça e relaxe. Pode-se apoiar as mãos nos tornozelos ou joelhos, sem forçar.</p> <p>Efeitos físicos: Páschima significa oeste. Neste ásana toda a parte posterior do corpo é intensamente alongada. Este ásana tonifica os órgãos abdominais, os rins, rejuvenesce toda a coluna e melhora a digestão. Uma boa permanência nesta postura massageia o coração, a coluna vertebral e os órgãos abdominais e a mente descansa. No livro A Senda do Yoga, Laura Packer coloca que esta postura é um forte estimulante vital da função reprodutora e relaxante do sistema nervoso central. Vitaliza os centros nervosos lombares e sacros. É excepcional contra os distúrbios do estômago (estimula a produção do suco gástrico).</p> <p>Efeitos sutis: No Hatha Pradipika I, 28, denomina-se pascimatana e atribui-se a ele a passagem prânica ao longo da coluna.</p>
	<p>Técnica: Deite-se no chão, de barriga para baixo, estenda as pernas, mantendo os pés unidos. Mantenha os joelhos firmes e os dedos dos pés apontando para trás. Apoie as palmas das mãos ao lado da região pélvica. Inspire e pressione as mãos firmemente no chão e puxe o tronco para cima. Faça duas respirações. Inspire, eleve mais o tronco, mantendo o púbis em contato com o chão e permaneça nesta posição, com o peso sobre as pernas e as mãos. Contraia as nádegas e mantenha a posição por cerca de 20 segundos, respirando normalmente. Expire, flexione os cotovelos e descanse o tronco no chão. Repetir duas ou três vezes.</p> <p>Efeitos físicos: Esta postura é excelente para lesões na coluna. Em casos de ligeiros deslocamentos dos discos vertebrais, a prática desta postura repõe os discos na sua posição original; tonifica a região da coluna e expande o peito. No livro A Essência do Hatha Yoga (2009) é colocado que essa postura estimula os nervos ganglionares do sistema nervoso simpático. Estimula a circulação e produz sensação de calor nas costas.</p> <p>Efeitos sutis: No livro A Senda do Yoga, Laura Packer coloca como ação profunda que o medo e o ressentimento, são colocados para fora, gerando um estado mental livre das perturbações emocionais.</p>
	<p>Técnica: Matsyendra é mencionado como um dos fundadores do Hatha Vidya. Sente-se ao chão com as pernas estendidas à frente. Contrair o abdômen suavemente em direção às costas, flexionar o joelho esquerdo e colocar o pé ao lado do joelho direito; colocar neste joelho o cotovelo direito. Colocar o queixo no braço direito e olhar fixamente entre as sobrancelhas.</p> <p>Efeitos físicos: A postura tonifica o fígado, o baço e o pâncreas. Depósitos de cálcio nas articulações dos ombros são eliminados e a postura favorece a mobilidade dos ombros. No livro A Senda do Yoga, Laura Packer coloca como efeitos terapêuticos a tonificação dos nervos raquidianos e os gânglios do simpático, proporcionando rejuvenescimento geral a todo o corpo.</p> <p>Efeitos sutis: Atua sobre as suprarrenais. Produz equanimidade na mente e desperta Svadhyaya (autoconhecimento).</p>

Fonte: KAMINOFF, L.; MATTHEEWS, A. **Anatomia da Yoga**. São Paulo: Manole, 2013.

PACKER, M.L.G. **A Senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica**. Blumenau: Nova Letra, 2009.

As posturas acima foram trabalhadas com os alunos no decorrer das práticas pedagógicas.

No livro Luz sobre o Yoga, IYENGAR (2016) descreve que os nomes dos Ásanas são significativos e ilustram o princípio da evolução. Alguns têm nomes de plantas, com árvore (*vrksa*); outros de insetos como o gafanhoto (*salabha*); outros de animais aquáticos como peixe (*matsya*); nomes de quadrúpedes como o cachorro (*svana*); répteis (*bhujanga*- serpente); heróis lendários e deuses do panteão e outros homenageiam encarnações do Poder Divino.

Posturas como a do Guerreiro (*Virabhadra*), postura de expansão, pode favorecer o colocar-se no mundo de uma maneira focada, tendo um objetivo, tendo a consciência de que é possível realizar. Já posturas como a da montanha (*Tadasana*) e a da árvore (*Vrksa*) conduzem a consciência para os pés, num sentido de enraizamento, mas também uma ligação com o alto, com o que nos liga a algo superior, que está acima de nós. Iyengar acrescenta:

O yogi conquista o corpo pela prática dos ásanas e faz dele um veículo adequado para o espírito. Ele sabe que o corpo é um veículo necessário para o espírito. Uma alma sem um corpo é como um pássaro privado de seu poder de voar. (IYENGAR,2016, p.45).

É interessante perceber que os *ásanas* trabalham os níveis: físico, mental e emocional. São trabalhadas camadas mais profundas de nosso ser ao realizarmos as posturas.

A partir de agora será feita uma relação das técnicas do Yoga com a Arte, dando ênfase ao estado de presença.

4 O ESTADO DE PRESENÇA NA RELAÇÃO ARTE/YOGA

O homem é vinculado ao mundo por um tecido permanente de emoções e sentimentos e o *Yoga* é uma ferramenta que possibilita o autoconhecimento e a autoconsciência, refletindo na relação do indivíduo com o mundo:

O *yoga* não é apenas um conjunto de técnicas de corpo, mas uma abertura para o mundo. O corpo não é um objeto externo a ser domesticado, e sim a condição do homem. Trabalhar no seu corpo requer a pessoa por inteiro, e é sempre a relação com o mundo que está em jogo. Transmutar o corpo transmuta a sua existência. (LE BRETON, 2020, p. 29).

Na vida cotidiana, os movimentos do corpo se inscrevem na evidência da relação com o mundo. O ator toca simbolicamente o instrumento de trabalho que é o próprio corpo. Faz com que dele brotem as formas imaginárias, extraíndo do fundo comum signos que compartilha com o público.

No artigo intitulado *Yoga e a busca de si mesmo: Pensamento, Prática e Ensino*, SANTOS (2020) faz uma discussão do corpo e suas relações com o *Yoga* (*Hatha Yoga*) com o objetivo de despertar de uma concepção de matéria no mundo. O *Hatha Yoga* e a meditação possibilitam uma unidade com o todo em que conhecer a si mesmo significa saber identificar interiormente as reais motivações dos pensamentos, emoções e ações que se pratica.

Assim como no *Yoga*, ao evidenciar a fragmentação do ser humano, FISCHER descreve sobre a necessidade da arte:

...À medida que a vida do homem se torna mais complexa e mecanizada, mais dividida em interesses e classes, mais "independente" da vida dos outros homens e, portanto, esquecida do espírito coletivo que completa uns homens nos outros, a função da arte é refundir esse homem, torná-lo de novo são e incitá-lo à permanente escalada de si mesmo. (FISCHER, 2002, p.08).

Na escalada de si mesmo, a relação existente entre Arte e *Yoga* é de complementariedade:

...há muito de arte no *Yoga* e muito do *Yoga* na arte. A inspiração artística é uma elevação. É um acender e ao mesmo tempo uma ascensão. Quando expressa o sagrado, a arte reflete a própria fonte de inspiração. (NUNES, 2017, p. 27).

O acender é como inspirar a poesia na vida, aquecendo o coração, trazendo vitalidade. Isso possibilita a ascensão, que é o estado comunhão com algo superior (sagrado).

A Arte e o *Yoga* são caminhos com potencial integrador e com possibilidades de criação e transcendência. Situar-se na transcendência é olhar com bondade todos os seres e contemplar o Divino na natureza, estando num estado de completude em que não é necessário mais nada para satisfazer os sentidos. "...A verdadeira prática de *yoga* consiste em ver o *Paramátma* dentro do coração e, então, seguir Suas ordens". (PRABHUPÁDA, 2017, p.227).

Ao falar sobre a auto comunhão, Stanislavsky menciona dois centros que orientam a atenção: o centro cerebral (sede da consciência) e o centro nervoso (plexo solar):

Li que os hindus dizem sobre isto. Eles creem na existência de uma espécie de energia vital, chamada *prana*, que dá vida ao nosso corpo. Segundo calculam o centro de radiação desse *prana* é o plexo solar. Por conseguinte, além do nosso cérebro, geralmente aceito como centro nervoso e psíquico do nosso ser, temos outra fonte semelhante, perto do coração, no plexo solar. (STANISLAVSKY, 1991, p. 216).

Segundo OSTROWER (1987) comenta que a percepção de si mesmo dentro do agir é um aspecto relevante que distingue a criatividade humana.

Ou seja, é interessante perceber que tanto no *Yoga* como na Arte é enfatizada a percepção de si no processo criador, em que o foco da atenção no presente caracteriza a possibilidade de resolver situações imediatas, tendo a capacidade de a elas se antecipar mentalmente, como nos jogos teatrais, em que as situações propostas são realizadas no momento presente.

Ao discorrer sobre o processo criador, Fayga Ostrower afirma:

O potencial criador elabora-se nos múltiplos níveis do ser sensível-cultural consciente do homem, e se faz presente nos múltiplos caminhos em que o homem procura captar e configurar as realidades da vida. Os caminhos podem cristalizar-se e as vivências podem integrar-se em formas de comunicação, em ordenações concluídas, mas a criatividade como potência se refaz sempre. A produtividade do homem, em vez de se esgotar, liberando-se, se amplia. (OSTROWER, 1987, p. 27).

Vale ressaltar quando a autora menciona o potencial criador com uma configuração de abertura, ou seja, no exercício da criatividade é criado um cenário,

uma situação, dentre outras situações possíveis e imagináveis. Aqui está um ponto em que a criatividade é uma fonte renovável e inesgotável.

Muitos encenadores teatrais utilizam em seus trabalhos técnicas variadas que buscam trabalhar com a totalidade do Ser. Segue a descrição abaixo:

Stanislavsky (1991, p.163) coloca que “em todo ato físico há um elemento psicológico e um elemento físico em todo ato psicológico”.

Cada sentimento que exprimimos, ao ser expressado, requer uma forma intangível de ajustamento, que lhe é toda peculiar. [...] Nós nos servimos de todos os nossos cinco sentidos e de todos os elementos de nossa conformação interior e exterior para nos comunicarmos. Emitimos raios e os recebemos, usamos os olhos, a expressão fisionômica, a voz e a entonação, as mãos, os dedos, nosso corpo todo e em cada caso fazemos os ajustamentos correspondentes que se tornarem necessários, quaisquer que eles sejam. (STANISLAVSKI, 1991, p.242).

Sendo assim, é fundamental na representação artística que o aluno esteja com seus sentidos sensoriais acordados.

Nas posturas psicofísicas, como por exemplo, trabalhando com exercícios de flexão e extensão e inclinação da coluna, juntamente com o auxílio da respiração, é possível trabalhar o corpo em níveis mais profundos; mesmo que, nos estágios iniciais sem estar-se consciente do processo. Mas apenas o fato de manter o foco da mente em algo e prestar atenção no momento, já possibilita uma maior conscientização corporal e conseqüentemente, um estado de presença maior na vida diária.

Passemos agora para um breve histórico da Educação Performativa, colocando a reflexão de pensadores a respeito da dimensão educacional libertadora.

5 BREVE HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO PERFORMATIVA

A performance é sempre uma experiência e compartilhada, uma multiplicidade de vozes contrastantes na experiência teatral, um jogo de relações com a alteridade que nos modifica e nos intensifica como seres humanos, constituindo a base de novos valores.
(PEREIRA, 2013, p. 108).

De acordo com Le Breton, no final da década de 60, o corpo enquanto estudo sistematizado, e as investigações e pesquisas acerca do corpo na educação começam a ganhar espaço.

O final dos anos 1960 assistiu, logicamente e de modo sistemático, a manifestação de abordagens que levaram em consideração, sob diversos ângulos, as modalidades físicas da relação ao ator com o meio social e cultural que o cerca. O corpo faz, assim, sua entrada triunfal nas pesquisas em ciências sociais (...) (LE BRETON, 2012, p. 11-12).

A educação performativa, surge nesse contexto, a partir dos estudos da Performance na educação. Falar de performance é nomear uma palavra que por si só é polissêmica, com seus múltiplos efeitos, nesta pesquisa aproximo-a da Performance como ação, movimento, inquietude, execução, criticidade e rebeldia.

Vale ressaltar que a performance não se limita a acontecimentos artísticos. Segundo estudos de Pineau (2005) a Performance e a performatividade aparecem como instrumentos pelos quais é possível pensar as relações sociais, as políticas públicas, as identidades de gênero e de raça, a estética, a infância, o currículo, os rituais, a vida cotidiana, entre outros.

No artigo intitulado Educação Performativa: Travessias, os autores Michelle Bocchi Gonçalves e Jair Mario Gabardo Junior afirmam que a Educação Performativa se interessa na invisibilidade do que nem sempre é visto ou acolhido dentro dos ambientes de ensino e por levar em consideração as influências postas por aquilo que é humano, as pesquisas abrangem subjetividades e dissonâncias.

Segundo essa teoria, o corpo é lugar de centralidade, porque é entendido como produtor de discursos e significados (GONÇALVES, OLIVEIRA; 2020). E, ao adotar a Educação Performativa, como ferramenta teórico-metodológica nesta pesquisa, pretendo apresentar novas possibilidades de olhar e para os processos de

ensino e de aprendizagem de Arte, dentro da escola pública, a ser vivenciada em diálogo com as práticas de Yoga, por adolescentes estudantes, partindo da premissa de que professor e alunos são corpos em constante performance e aprendizagem na educação.

Ao discorrerem sobre a Educação Performativa como suporte metodológico pesquisadores da área afirmam:

[...] a performance na educação, requer dar aos processos escolares maiores estados de presença aos corpos que coabitam espaços, físico e simbólico, de produção e partilha de conhecimento. Significa colocar em comum acordo a atenção às performatividades ainda fundadas na invisibilidade dos corpos, na previsibilidade dos convívios e nas práticas pedagógicas que não concebem o exercício, do ensinar e aprender, permeado e transpassado pela experiência do corpo [...]. (GABARDO JUNIOR; CASTILHO, 2022, p. 9).

Richard Schechner¹² afirma que os atores precisam ser formados num sistema codificado: “O objetivo de tal aprendizagem não é fazer com que o ator domine uma técnica qualquer, mas que compreenda o que é o movimento codificado, que compreenda o que é apelar para o corpo de modo específico” (SCHECHNER, 2000, p. 3).

Ao discorrer sobre a energia e presença do ator, Schechner afirma que a presença tem a ver com a noção de eventualidade. O espectador ao perceber que o ator pode não só mudar o que está fazendo, mas que pode também ser o dono dessa mudança, que não tem que mudar, mas pode eventualmente fazê-lo, nesse momento o ator tem presença.

Já ao contrário, se o espectador sente que toda e qualquer mudança apavora o ator e corre o risco de destruir a representação, não há presença. Na verdade, o ator brinca com o perigo, e o perigo por ele gerado é que cria a presença.

Pode-se também explicar a presença apelando para a noção de desequilíbrio de Eugenio Barba. Em termos concretos, o ator é capaz de produzir um desequilíbrio, de recuperar o equilíbrio e de produzir, em seguida, outro desequilíbrio. É esse desequilíbrio, esse conflito intrínseco, no corpo e no espírito do ator, que criará

¹² Richard Schechner é encenador e também eminente pedagogo e teórico. Leciona arte dramática na Tisch School of the Arts da Universidade de Nova Iorque desde 1967, após ter sido professor associado na Tulane University, onde obteve seu doutorado em 1962. É também diretor de *The Drama Review: A Journal of Performance Studies*. Em 1967, Richard Schechner funda o Performance Group, que instala num lugar batizado de Performing Garage, onde trabalha sobretudo com a noção de espaço no teatro.

a presença.

Schechner (2000) coloca que o movimento através do corpo (*chakras*) é capaz de dar a um ator a capacidade de ter um impulso, de ter consciência dele e de poder escolher se o segue ou não. Como já disse, a noção de emoção ou de sentimento que passa é uma coisa muito difícil de controlar.

O ator deve ser, até certo ponto, capaz de ser dois em um, de se manter ao lado de si mesmo e de ver a si próprio. Ele deve saber, por exemplo, que ao se sentar assim, prostrado, deve ser porque escolheu sentar-se assim e não porque não pode sentar-se de outra maneira. Ele deve ser capaz de apoiar-se no fundo do estômago ou na base da coluna vertebral. O ator deve ser disponível para a energia, e é através do treinamento que acede a essa disponibilidade.

Para Schechner (2000), a performance constitui-se como atividade cultural sempre dinâmica, refeita e reelaborada, que demanda das/dos *performers*, como devem e/ou deveriam representar/atuar suas posições de sujeitos em determinadas situações da vida pública.

Carlson (2009) diz que a diferença entre fazer e performar não está localizada tão somente no teatro em comparação com a vida real, mas na atitude, quer dizer, “podemos fazer ações sem pensar mas, quando pensamos sobre elas, isso introduz uma consciência que lhes dá a qualidade de performance”. (CARLSON, 2009, p.15).

Ainda para Schechner, as noções de presença e de energia são parentes muito próximas da vigilância e da responsabilidade, do que Stanislavski chamaria de concentração:

Concordo com Stanislavski, que diz que ninguém sabe realmente aquilo que faz com que alguém seja um grande ator, mas que sabemos o que é o resultado de um grande ator. É uma pessoa em cuja presença queremos estar e que nos encanta. Nota-se em certos atores algo particular que não se vê necessariamente em outros atores, mas que está sempre presente. Tem-se a impressão de que são mais vivos do que todo o mundo nessa circunstância precisa. Há na vida certos momentos em que cada pessoa se torna totalmente viva. Podem-se chamar esses momentos de “presença”, ou grande alegria, ou gozo. É esse tipo de alegria que faz com que um ator seja grande; é sua habilidade em experimentar essa alegria diante de outras pessoas numa situação de representação. (FÉRAL apud SCHECHNER, 2001).

Ao ser indagado sobre como desenvolver a presença, Schechner coloca que sempre começa com exercícios respiratórios de Yoga para estar atento ao momento presente.

Coloca também que há modos precisos de caminhar e de saltar. Em outros

termos, tudo se baseia no físico. O ator deve trabalhar de modo construtivo, a fim de desenvolver certas aptidões e para se livrar de seus bloqueios.

Para se livrar dos bloqueios, assim como para estimular uma atitude, a energia estará presente, porque temos, todos, uma força vital. Mas a ideia é que nos servimos de nossa vivacidade expressiva por duas razões: uma é a inibição; a outra, a aprendizagem.

O corpo e os sentidos são mediadores de nossa relação com o mundo através do simbólico que os atravessa:

A todo instante através de seu corpo, o indivíduo interpreta seu entorno e age sobre ele em função das orientações interiorizadas pela educação ou pelo hábito. A sensação é imediatamente imersa na percepção. Entre a sensação e a percepção, existe a faculdade de conhecimento lembrando que o homem não é um organismo biológico, mas uma criatura do sentido. Ver, escutar, saborear, tocar ou sentir o mundo é permanentemente pensá-lo através do prisma de um órgão sensorial e torná-lo comunicável.. (LE BRETON, 2016, p.25).

Na percepção dos sentidos ou daquilo que é sentido, há uma seleção dos diferentes estímulos recebidos.

Na relação epistêmica com o saber, Charlot acrescenta que a passagem do não-domínio ao domínio de uma atividade perpassa o sujeito que está encarnado num corpo, entendendo-se por isso não um sistema de órgãos distintos da alma, mas sim, [...] “o corpo é um lugar de apropriação do mundo, um conjunto de significações vivenciadas, um sistema de ações em direção ao mundo, aberto às situações reais, mas também virtuais”. (Merleau Ponty (1945) apud CHARLOT, 2000, P.69).

A partir de agora serão feitas algumas reflexões acerca da Educação Performativa, Yoga e Jogos Teatrais.

5.1 EDUCAÇÃO PERFORMATIVA E YOGA

A escola é um local de socialização, onde as trocas de experiências são possíveis e também além de ser um local de sistematização dos conhecimentos, as práticas pedagógicas que proporcionam um olhar mais humano e empático são fundamentais para o desenvolvimento integral de qualquer ser humano.

Para que este aluno possa agir de uma forma mais consciente, mais presente,

é preciso ter uma percepção que habita um corpo sendo importante estar atento ao mesmo.

Na busca de uma educação libertadora é preciso compreender que no processo de aprendizagem professor e aluno estão em contínuo aprendizado e que, ao estimular os alunos a se movimentarem, também está sendo dada a oportunidade de terem vez e voz, de expressarem o que sentem e pensam sobre o mundo ao seu redor. IRA SHOR e PAULO FREIRE afirmam:

A educação libertadora é, fundamentalmente, uma situação na qual tanto os professores como os alunos devem ser os que aprendem; devem ser os sujeitos cognitivos, apesar de serem diferentes. Este é, para mim, o primeiro teste da educação libertadora: que tanto os alunos sejam agentes críticos do ato de conhecer. (SHOR;FREIRE, 1986, p.27).

Com o desenvolvimento da pesquisa me vejo muito neste processo dialogando com os alunos, buscando formas de expressão através do corpo, buscando formas de expandir a visão de mundo. FREIRE afirma: “O sujeito que se abre ao mundo e aos outros inaugura com seu gesto a relação dialógica em que se confirma como inquietação e curiosidade, como inconclusão em permanente movimento na História. (FREIRE, 2004, p.51).

No âmbito da Educação Pública o objetivo precípua do ensino da Arte na Educação Básica é propiciar o desenvolvimento das capacidades criativa, reflexiva e crítica, bem como o aprendizado estético e sensível. E, para que isso aconteça, segundo Ferraz e Fusari (2010, p. 22), os estudantes devem conhecer as técnicas das diferentes linguagens artísticas (Artes visuais, Música, Dança e Teatro); conhecer a história da Arte e os diferentes momentos políticos e sociais em que a arte está inserida, além de exercitarem sua criatividade e descobrirem maneiras de representar e expressar seus sentimentos.

Consta também que, para que os estudantes desenvolvam os saberes artísticos de forma significativa, é importante que a fruição artística não seja apenas livre e/ou no campo do sensível, mas que articule as dimensões do conhecimento como indicado na Base Nacional Curricular Comum (BNCC): 1) “ Criação” – fazer artístico; 2) “Crítica” – julgamento e pensamento propositivo; 3) “Estesia” – experiência sensível dos sujeitos; 4) “Expressão” – capacidades de exteriorização e manifestação das criações; 5) “Fruição” – sensibilização e relação do sujeito com as obras; 6) “Reflexão” – processo de construção de argumentação dos sujeitos.

Ao trabalhar a Arte (Jogo Teatral) com o Yoga é possível utilizar as metodologias ativas, que são estratégias de ensino que localizam o estudante como protagonista no processo de ensino e aprendizagem.

Na BNCC, a competência é definida como a mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho.

Na fase da construção dessa identidade, as práticas com o Yoga podem auxiliar a reflexão sobre as atitudes e posturas em relação à vida. Os conceitos de Yoga trabalham com: A relação consigo mesmo e com o outro; A eliminação de pensamentos negativos, com a postura correta da coluna, com a respiração adequada, concentração; ou seja, são conceitos que contribuem para a evolução da pessoa como ser humano.

Nesse processo de crescimento e compreensão do que nos rodeia, faz com que tenhamos a possibilidade de interagir de diferentes formas no mundo.

Ao praticar as posturas é necessário estar alerta e relaxado ao mesmo tempo.

Para Micheline Flak (1997), as posturas de Yoga agem terapêutica e corretivamente sobre todos os sistemas e funções orgânicas e objetivam o domínio do corpo físico, da mente e das emoções. Contribuem para a melhoria no processo de construção da aprendizagem no seu sentido mais amplo e integral, visando à qualidade de vida e desenvolvimento do ser humano.

Acredita-se que ao adquirir um maior contato com o próprio corpo, tendo consciência das posturas, entendendo o fundamento das mesmas, é possível haver um desenvolvimento físico e mental.

Esta dimensionalidade do trabalho com Yoga vêm ao encontro de uma perspectiva de trabalho mais amplo, trabalhando de uma forma integrada e integradora, ampliando horizontes de aprendizados para a vida.

A consciência se dissolve no gesto, eleva-o no alargamento de sua relação com o mundo, seu universo interior já não lhe é tão estranho e penetra numa dimensão mais sensível da existência. O yoga não é apenas um conjunto de técnicas de corpo, mas uma abertura para o mundo. O corpo não é um objeto externo a ser domesticado, e sim a condição do homem. Trabalhar no seu corpo requer a pessoa por inteiro, e é sempre a relação com o mundo que está em jogo. Transmutar o corpo transmuta a sua existência, (Le Breton, 2020, p. 27).

É muito interessante aqui a afirmação de Le Breton ao mencionar o corpo como condição do homem. O corpo é o veículo de nossas emoções, sensações, manifesta a maneira como nos expressamos no mundo. Com o Yoga podemos adentrar em nossa morada corporal, tendo uma maior percepção do que somos, pensamos e sentimos. O Yoga nos mostra que somos humanos: ora rimos, ora choramos, ora gritamos por justiça e injustiças; mas tendo consciência do presente e da presença, podemos lidar com o mundo de uma maneira mais equânime.

Podemos sentir dores, cansaços, desânimos, mas conseguimos seguir adiante compreendendo as nossas conquistas e lidando melhor com os nossos desafios.

Na relação epistêmica com o saber, Charlot acrescenta que a passagem do não-domínio ao domínio de uma atividade perpassa o sujeito que está encarnado num corpo, entendendo-se por isso não um sistema de órgãos distintos da alma, mas sim, [...] “o corpo é um lugar de apropriação do mundo, um conjunto de significações vivenciadas, um sistema de ações em direção ao mundo, aberto às situações reais, mas também virtuais”. (Merleau Ponty (1945) apud CHARLOT, 2000, P.69).

Tendo o corpo como condição e a performance como educação, requer propiciar maiores estados de presença aos corpos que coabitam espaços (físico e simbólico), de produção e partilha do conhecimento. A Educação Performativa faz uma intersecção de diferentes campos sistêmicos, que se estendem desde a antropologia, a filosofia, a linguagem, a sociologia, a arte.

Nessa relação do corpo como conjunto de significações vivenciadas, será explanada a questão do corpo como totalidade, ou seja, o corpo integrado a si mesmo na relação com o mundo.

6 O CORPO COMO TOTALIDADE

A pesquisadora Sônia Machado de Azevedo (2017) afirma que no terreno específico do treino do corpo para teatro é muito grande o número de exercícios que utilizam técnicas e princípios que vêm do Oriente, por meio da medicina, filosofia, teatro ou dança.

Muitos encenadores utilizam em seus trabalhos técnicas variadas que buscam trabalhar com a totalidade do Ser. Segue agora a descrição

Stanislavsky (1991) coloca que em todo ato físico há um elemento psicológico e um elemento físico em todo ato psicológico". (p.163)

Cada sentimento que exprimimos, ao ser expressado, requer uma forma intangível de ajustamento, que lhe é toda peculiar. [...] Nós nos servimos de todos os nossos cinco sentidos e de todos os elementos de nossa conformação interior e exterior para nos comunicarmos. Emitimos raios e os recebemos, usamos os olhos, a expressão fisionômica, a voz e a entonação, as mãos, os dedos, nosso corpo todo e em cada caso fazemos os ajustamentos correspondentes que se tornarem necessários, quaisquer que eles sejam. (STANISLAVSKI, 1991, p.242).

Ao falar sobre a auto comunhão, Stanislavsky menciona dois centros que orientam a atenção: o centro cerebral (sede da consciência) e o centro nervoso (plexo solar):

Li que os hindus dizem sobre isto. Eles creem na existência de uma espécie de energia vital, chamada prana, que dá vida ao nosso corpo. Segundo calculam o centro de radiação desse prana é o plexo solar. Por conseguinte, além do nosso cérebro, geralmente aceito como centro nervoso e psíquico do nosso ser, temos outra fonte semelhante, perto do coração, no plexo solar. (STANISLAVSKY, 1991, p. 216).

O homem é vinculado ao mundo por um tecido permanente de emoções e sentimentos o Yoga é uma ferramenta que possibilita o autoconhecimento e a autoconsciência refletindo na relação do indivíduo com o mundo.

O yoga não é apenas um conjunto de técnicas de corpo, mas uma abertura para o mundo. O corpo não é um objeto externo a ser domesticado, e sim a condição do homem. Trabalhar no seu corpo requer a pessoa por inteiro, e é sempre a relação com o mundo que está em jogo. Transmutar o corpo transmuta a sua existência. (LE BRETON, 2020, p. 29).

A aprendizagem das técnicas de Yoga consiste na exploração da interioridade e em que é trabalhada a organicidade corporal, integrando os aspectos mental, físico e intuitivo. Pela internalização de técnicas corporais específicas é desenvolvida uma ética da presença em que o corpo se torna instância da criação e o educando descobre a infinita complexidade da condição humana.

Moldado pelo contexto social e cultural em que o ator se insere, o corpo é o vetor semântico pelo qual a evidência da relação com o mundo é construída: atividades perceptivas, mas também expressão de sentimentos, cerimoniais dos ritos de interação, conjunto de gestos e mímicas [...] relação com a dor com o sofrimento, etc. Antes de qualquer coisa, a existência é corporal. (LE BRETON, 2007,p.07).

Pelo corpo, o homem apropria-se da substância de sua vida e compartilha suas experiências com os outros por meio de sistemas simbólicos. Estes são interpretados por cada um de acordo com alguns referenciais e experiências.

Segundo Le Breton (2007) o corpo existe na totalidade dos elementos que o compõem graças ao efeito conjugado da educação recebida e das identificações que levaram o ator a assimilar os comportamentos de seu círculo social.

Ao discorrer sobre a sociologia do corpo, Le Breton ressalta que a interação com outros corpos permite que vá sendo criada uma associação de ideias, de vivências, de identidade.

A expressão corporal é socialmente modulável, mesmo sendo vivida de acordo com o estilo particular do indivíduo. Os outros contribuem para modular os contornos de seu universo e a dar ao corpo o relevo social que necessita, oferecem a possibilidade de construir-se inteiramente como ator do grupo de pertencimento. (LE BRETON, 2007,p.9).

Segundo Le Breton (2007), no final dos anos 1960, a crise da legitimidade das modalidades físicas da relação do homem com os outros e com o mundo amplia-se consideravelmente com o feminismo, a “revolução sexual”, a expressão corporal, o body-art, a crítica do esporte, a emergência de novas terapias, proclamando bem alto a ambição de se associar somente ao corpo, etc. Um novo imaginário de corpo, luxuriante, invade a sociedade, nenhuma região de prática social sai ilesa das reivindicações que se desenvolvem na crítica da condição corporal dos atores. (p.9)

Para Durkheim, a dimensão corporal do homem depende da organicidade, mesmo que seja marcada pelas condições de vida. Nesse sentido, a corporeidade é muito mais da competência da medicina ou da biologia que da sociologia. (p. 18)

Já Freud revela a maleabilidade do corpo, o jogo sutil do inconsciente na pele do homem; faz do corpo uma linguagem na qual, de modo secreto, são expressas as relações individuais e sociais, os protestos e os desejos.

Freud introduz o relacional na corporeidade, o que a torna imediatamente estrutura simbólica. No entanto, nem sempre encontra seguidores entre os sociólogos que continuam frequentemente ligados à representação organicista do corpo, abandonando efetivamente qualquer estudo sério relativo ao corpo, mantendo-o afastado do campo da legitimidade da sociologia. (p.18)

A passagem progressiva da questionável antropologia física, que deduz do aspecto morfológico as qualidades do homem, para a consciência de que o homem constrói socialmente seu corpo, não sendo de modo algum a emanção existencial de propriedades orgânicas, estabelece o primeiro marco milenar da sociologia do corpo: o homem não é produto do corpo, produz ele mesmo as qualidades do corpo na interação com os outros e na imersão no campo simbólico. A corporeidade é socialmente construída. (LE BRETON, 2007, pp. 18-19).

O homem e o corpo são indissociáveis e, nas representações coletivas, os componentes da carne são misturados ao cosmo, à natureza, aos outros. A imagem do corpo é aqui a imagem em si, alimentadas pelas matérias simbólicas que mantêm sua existência em outros lugares e que cruzam o homem através de uma fina trama de correspondências.

Segundo Le Breton (2007) em sociedades que permanecem relativamente tradicionais e comunitárias, o “corpo” é o elemento de ligação da energia coletiva e, através dele, cada homem é incluído no seio do grupo. Ao contrário, em sociedades individualistas, o corpo é o elemento que interrompe, o elemento que marca os limites da pessoa, isto é, lá onde começa e acaba a presença do indivíduo.

Os sentimentos que vivenciamos, a maneira como repercutem e são expressos fisicamente em nós, estão enraizados em normas coletivas implícitas. Não são espontâneos, mas ritualmente organizados e significados visando os outros. Eles inscrevem-se no rosto, no corpo, nos gestos, nas posturas, etc. O amor, a amizade, o sofrimento, a humilhação, a alegria, a raiva, etc. não são realidades em si, indiferentemente transponíveis de um grupo social a outro (LE BRETON, 2007,p.52).

A pesquisa sociológica aplicada ao corpo não pode limitar-se somente às ações do corpo, é preciso também considerar as corporificações do funcionamento regular do mundo.

Essa é a dimensão mais enraizada na intimidade do sujeito, a mais intocável; é aquela do claro-escuro, uma vez que drena o imenso campo sensorial. De uma área cultural para outra, e mais frequentemente de uma classe social para outra, os atores decifram sensorialmente o mundo de maneira diferenciada:

A configuração dos sentidos, a tonalidade e contorno de seu desenvolvimento são de natureza não somente fisiológica, mas também social. A cada instante decodificamos sensorialmente o mundo transformando-o em informações visuais, auditivas, olfativas, táteis ou gustativas. Assim, certos sinais corporais escapam totalmente ao controle da vontade ou da consciência do ator, mas nem por isso perdem sua dimensão social e cultural. (LE BRETON, 2007, p.55).

A decodificação do mundo por nosso aparato sensorial e a transposição daquilo que captamos através dos sentidos pode ser revelado no Jogo Teatral. Nele é desenvolvida a capacidade de expressão do educando: expressão do que sente, do que pensa e de sua relação com o outro e com o mundo. A partir de agora será feita uma contextualização do papel do Jogo Teatral.

7 O CONTEXTO DO JOGO TEATRAL

Segundo RYNGAERT (2009) a terminologia jogo dramático no meio escolar foi um dos principais responsáveis pela notável disseminação dessa modalidade de fazer teatral, tanto dentro do sistema escolar quanto na esfera da educação não formal, a partir dos anos 1970, na França e em outros países. Mas a terminologia jogo dramático surge com renovadores do teatro como Jacques Copeau (1879-1949).

Copeau passa a “sistematizar diretrizes para sua formação gradual e progressiva, dando origem a uma verdadeira pedagogia permeada por preocupações de caráter ético”. (RYNGAERT apud Copeau, 2009. p. 11).

Outro nome importante nas origens da prática do jogo dramático é Charles Dullin (1885-1949). Sua busca de uma metodologia que conduza à sinceridade do ator, o leva a preconizar a improvisação teatral como o caminho por excelência para que o aluno descubra seus próprios recursos expressivos.

Léon Chancerel (1886-1965) tem como meta a renovação da arte teatral. Ele encoraja o nascimento e aperfeiçoamento de grupos teatrais e atua em locais pouco convencionais, como subúrbios, hospitais, cidades do interior e zona rural.

Os Cadernos de Teatro do Tablado, coordenados por Maria Clara Machado, também são importante fonte de formação e reflexão teatral pelo Brasil afora, sobretudo durante as décadas de 1960-70.

No pós-guerra as práticas do jogo dramático ampliam-se e se diversificam no âmbito de organizações de educação popular, na perspectiva de que os bens culturais pudessem ser apropriados por todos.

Para RYNGAERT (2009), é nesse contexto que a prática do jogo dramático se insere, privilegiando uma atuação improvisada que se contrapõe à simples reprodução de formas teatrais consagradas: “...O trabalho do jogo, como o da arte, se situa entre o subjetivo e o objetivo, a fantasia e a realidade, o interior e o exterior, a expressão e a comunicação”. (p.41).

O jogo em cena é pensável, porque, antes de tudo, o teatro está na vida social. Quando se baseia nas manifestações físicas adequadas, a sinceridade é acessível à penetração psicológica com dificuldade.

A cena do teatro é um laboratório cultural em que as paixões ordinárias desvendam a sua contingência social, em que mostram na forma de uma partitura de signos físicos que o público reconhece imediatamente como tendo sentido.

O ator representa, quer dizer: introduz uma distância lúdica entre as paixões solicitadas pelo seu papel e pelas suas próprias. Mas a transmutação só é possível por as paixões não se constituírem como natureza, mas serem características de uma construção social e cultural, e se expressarem num jogo de signos que o homem sempre tem a possibilidade de desenvolver, até se não os sentir.

A trama do jogo se constitui no intervalo, a partir de materiais informes, de pulsões criativas, motoras e sensoriais:

No jogo teatral, uma soma de emoções, sensações, intenções, de signos vocais e gestuais se cristaliza no instante único da representação, em que a presença existe como uma energia vibrante, da qual podemos sentir os efeitos mesmo antes do ator agir ou tomar a palavra, no vigor de seu estar no lugar:

...A presença não se confunde com uma vontade de se mostrar de maneira ostensiva. [...] Mas, sem brincar com as palavras, se é difícil aprender a estar presente, disponível, ao mesmo tempo imerso na situação imediata, e, no entanto, aberto a tudo que pode modifica-la. De certa forma, a aptidão para a concentração age sobre a qualidade da presença...estar no jogo desencadeia uma disponibilidade sensorial e motora, libera um potencial de experimentação. (RYNGAERT, 2009, p.56).

No trabalho com os jogos dramáticos também é possível captar o momento nas situações de improvisação. A trama do jogo se constitui no intervalo, a partir de materiais informes, de pulsões criativas, motoras e sensoriais.

No jogo teatral, uma soma de emoções, sensações, intenções, de signos vocais e gestuais se cristalizam no instante único da representação, em que a presença existe como uma energia vibrante, da qual podemos sentir os efeitos mesmo antes do ator agir ou tomar a palavra, no vigor de seu estar no lugar:

...A presença não se confunde com uma vontade de se mostrar de maneira ostensiva. [...] Mas, sem brincar com as palavras, se é difícil aprender a estar presente, disponível, ao mesmo tempo imerso na situação imediata, e, no entanto, aberto a tudo que pode modifica-la. De certa forma, a aptidão para a concentração age sobre a qualidade da presença...estar no jogo desencadeia uma disponibilidade sensorial e motora, libera um potencial de experimentação. (RYNGAERT, 2009, p.56).

A presença é uma qualidade misteriosa e quase indefinível, energia vibrante, da qual podemos sentir os efeitos mesmo antes de o ator agir ou tomar a palavra, no vigor de seu estar no lugar. A aptidão para a concentração age sobre a qualidade da presença. Estar no jogo desencadeia uma disponibilidade sensorial e motora, libera

um potencial de experimentação.

O espaço de jogo, como espaço potencial, é um lugar no qual se experimenta a escuta do outro, como tentativa de relação entre o dentro e o fora.

O jogo desenvolve no indivíduo uma espécie de flexibilidade de reações, pela diminuição das defesas e pela multiplicação das relações entre o fora e o dentro.

O Jogo é um recurso contra condutas rotineiras, ideias preconcebidas, respostas prontas para situações novas ou medos antigos.

Para SPOLIN (2000), o jogo propicia um envolvimento e a liberdade pessoal necessários para a experiência e as habilidades são desenvolvidas no próprio momento em que a pessoa está jogando em que o intuitivo tem papel relevante:

[...] Quando a resposta a uma experiência se realiza no nível do intuitivo, quando a pessoa trabalha além do plano intelectual constricto, ela está realmente aberta para aprender. O intuitivo só pode responder no imediato – no aqui e agora. Ele gera suas dádivas no momento de espontaneidade, no momento quando estamos livres para atuar e inter-relacionar, envolvendo-nos com o mundo à nossa volta que está em constante transformação. (SPOLIN, 2000, p.4).

O espaço do jogo, como espaço potencial, é um lugar no qual se experimenta a escuta do outro, como relação entre o dentro e o fora. Ryngaert afirma:

O entendimento entre os jogadores, a mobilização das capacidades de escuta e de reação criam um estado particular de cumplicidade que é uma das dimensões de prazer do jogo. Nessa relação de comunicação privilegiada, os jogadores disponíveis no espaço, atentos às invenções repentinas, compreendem com facilidade propostas que enriquecem o jogo e asseguram resposta da mesma natureza. (RYNGAERT, 2009, p. 59).

Propiciar atividades em que o processo de criação pode ser construído com os educandos, possibilita um caminho de reconexão, uma busca de autoconhecimento e uma maneira de ver as coisas com uma maior lucidez, expressando-as através da arte teatral.

O jogo teatral é um recurso contra a rotina da representação cotidiana, contra o fechamento do teatro numa rede de técnicas enrijecidas. Numa perspectiva de formação, a aptidão para o jogo é uma forma de abertura e de capacidade para comunicar.

Agora será apresentada a metodologia da pesquisa.

8 METODOLOGIA DA PESQUISA

Experienciar é penetrar no ambiente, é envolver-se total e organicamente com ele. Isto significa envolvimento em todos os níveis: intelectual, físico e intuitiva. Dos três, o intuitivo, que é o mais vital para a situação de aprendizagem é negligenciado.

Viola Spolin

FIGURA 3 - DAMODARA



FONTE: Arquivo da pesquisadora (2022)

8.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA:

A presente pesquisa tem uma abordagem qualitativa, do tipo exploratória participante e de natureza interpretativa. Consiste no desenvolvimento de uma proposta pedagógica na disciplina de Arte, trabalhando com alguns conceitos do Yoga, presentes nos Yamas e Nyamas, em diálogo com a educação performativa.

A proposta pedagógica foi aplicada com quatro turmas de adolescentes do 6º ano, numa Escola da Rede Estadual de Ensino no Paraná.

Foram realizadas sete práticas, trabalhando com o corpo (sempre pensando no corpo como centralidade da educação, como mencionado pelos estudos de nossa teoria de base, a Educação Performativa) e a percepção espacial, registradas por

fotos e Diário de bordo. Foram analisados os registros escritos, imagens e posturas corporais.

Durante a realização das sete práticas trabalhando com o corpo e a percepção espacial, foram feitos registros por fotos, e Diário de Bordo individual por parte dos educandos, na forma de registro escrito e por meio de desenhos, onde cada educando vai registrando suas percepções e experiências durante o processo de investigação. Dentre as materialidades coletadas durante a realização das sete praticas, temos posturas corporais, realizadas durante os jogos teatrias, e Registros escritos.

Com relação ao diário de bordo e sua importância para a pesquisa, sabemos que na atualidade, os diários são utilizados nas mais diferentes áreas, como destacam Machado (1998) e Zabalza (1994): nas ciências sociais (inferir estruturas gerais/descrição de espaços pessoais); nas pesquisas etnográficas; em história (reconstruções de biografias e épocas); na psicologia clínica; nas pesquisas educacionais, não só como um instrumento de ensino e aprendizagem, para explorar a dinâmica de situações concretas (relatos).

No campo das Artes Cênicas, em que são analisados os corpos dos intérpretes e o espaço em que se expressam, Lucas Larcher faz uma consideração no artigo “o diário de bordo e suas potencialidades pedagógicas”:

...Elaborar um diário é fazer emergir a subjetividade de quem o cria, uma vez que, para além de registrar fatos objetivos, o artista e autor, por meio de pensamentos, dúvidas e angústias, pratica um tipo de exposição de seu eu, através de reflexões que lançam luzes e podem ajudar a compreender questões que, antes embrenhado nos meandros do processo de criação e de ensino-aprendizagem, não conseguia descortinar com facilidade. (LARCHER, 2019, p. 106)

No processo criativo LARCHER (2019) apresenta diferentes formas de abordagem do Diário de Bordo, como pode ser visualizado no quadro abaixo:

QUADRO 2 – Formas de abordagem do Diário de Bordo

O diário como recriação do sujeito	O diário como instrumento de avaliação	O diário como fonte
O diálogo entre criação e criador se dá na operação de (trans)formação ou configuração de (si como) uma obra de arte),	Os relatos de experiência e/ou narrativas, adquirem e/ou atribuem a este recurso o status de possível instrumento avaliativo. (ROIPHE, 2015)	Pesquisas (acadêmicas e/ou artísticas) e/ou práticas pedagógicas, sejam estas do próprio autor, ou de terceiro.
Possibilita o desvelamento de uma metamorfose que, por vezes, ocorre internamente no criador e/ou artista.	É possível que o docente acompanhe o percurso ou processo de criação e de ensino-aprendizagem dos estudantes, ou de si mesmo.	Fonte para a prática pedagógica pessoal.

Fonte: Criado pela autora segundo LARCHER (2019).

Para (Schneuwly,1994; Machado, 1998) os diários podem ser vistos como gêneros uma vez que são práticas discursivas com características próprias e funções específicas.

Na sequência serão feitas descrições e análise das práticas pedagógicas utilizadas na pesquisa.

8.2 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DAS ATIVIDADES

...O isolamento do corpo nas sociedades ocidentais (eco longínquo das primeiras dissecações e do desenvolvimento da filosofia mecanicista) comprova a existência de uma trama social na qual o homem é separado do cosmo, separado dos outros, separado de si mesmo. (LE BRETON, 2007,p.31)

A pesquisa foi realizada num Colégio da Rede Estadual de Ensino, em Curitiba. O estudo foi desenvolvido ao longo de três meses, durante as aulas do componente curricular de Arte para a etapa do 6º ano do Ensino Fundamental II. Dele

participaram cerca de 100 alunos, com idade entre 10 e 12 anos, divididos em quatro turmas, denominadas por essa instituição de 6º A, B, C e D.

Os encontros contaram com: aulas no espaço externo da escola com Jogos Teatrais (Estátua, Espelho); Percepção dos diferentes espaços da escola e interação com os mesmos; Registros por meio de desenhos a partir do símbolo da árvore, partindo da obra: Mulher na Árvore (Joan Miró); Realização de posturas psicofísicas no espaço do Teatro; Criação em grupos de cenas, utilizando as posturas construídas com o Corpo.

PRÁTICA PEDAGÓGICA 1 (ver plano em anexo):

Objetivo Geral: Trabalhar com a concentração e o estado de presença.

Na primeira atividade levei os alunos na quadra aberta e num primeiro momento trabalhamos com alguns movimentos de soltura da articulação e percepção do ambiente e consciência na respiração.

Os alunos gostaram muito de sair da sala e ir para um espaço aberto. Tivemos alguns incômodos com uns pernilongos que perturbavam o sossego, pois ao redor da escola têm umas árvores frondosas, lindas. Pedi aos alunos que para o próximo encontro passassem um repelente, principalmente os que são alérgicos. Mas estar presente num ambiente natural, é importante também nos adaptarmos e nos integrarmos a ele.

FIGURA 4 – Desenho feito a partir dos jogos teatrais: espelho



FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

Na atividade acima, está representada a atividade do Espelho. Interessante que o aluno colocou as pessoas como se estivessem dentro de espelhos fazendo as movimentações articulatórias. Sônia Machado(2017) ao falar sobre as ações cotidianas afirma:

Consciente das ações cotidianas, saberá transformá-las em ações simbólicas quando a situação assim o exigir, trabalhando com uma estrutura de movimentos, conseguirá estabelecer a ponte que os ligará, por fim, a uma composição plena de sentido; conhecendo a dinâmica do movimento, poderá mergulhar em dramaticidade, usá-la para colocar distância entre o corpo e o rosto, etc. Saberá tornar-se artífice e objeto. (p.149).

Antes de trabalhar com os ásanas (posturas psicofísicas), considero importante um trabalho com a consciência corporal na soltura das articulações, a consciência espacial (onde estou, onde me encontro, possibilidades de movimentação nos diferentes espaços. A percepção dos pontos articulatórios vai dando consciência do esquema corporal.

No jogo teatral do espelho, o foco do jogo é manter o olhar no colega e ir realizando os movimentos. Este jogo desenvolve a concentração, o estado de presença, a consciência corporal. A autora Sonia Azevedo (2017) coloca que:

Pode-se trabalhar também com o encadeamento de sequências de ações cotidianas, facilitando com isso o início de leitura corporal. Ações simples, feitas no dia-a-dia, quando sob o crivo de uma postura especial, parecem absolutamente novas; trejeitos são assim detectados, gostos característicos (e muitas vezes inconscientes) podem ser descobertos e modificados ludicamente. (AZEVEDO, 2017, p. 155).

Ressalto nesta atividade que o contato visual com o outro, o cuidado com o outro, realizando movimentos que o colega possa realizar com segurança foram muito importantes nesta etapa inicial, começando o ano letivo presencial. O olho no olho ao realizar a atividade cria uma relação de empatia e está dentro do conceito de *ahimsa* (não-violência).

PRÁTICA PEDAGÓGICA 2 (ver plano em anexo):

Objetivo Geral: Trabalhar as posturas corporais nos níveis: baixo, médio e alto.

A segunda atividade foi o trabalho com as posturas nos diferentes planos e foi utilizado o Jogo Teatral: Estátua após os exercícios de liberação das articulações em pé: tornozelos, joelhos, quadris, ombros, pescoço.

Nesta atividade não foram utilizadas as imagens para a realização das posturas e sim foi feita uma movimentação com os alunos no espaço da quadra, explorando as diferentes direções e planos (baixo, médio e alto). Os alunos tinham que ir caminhando e, ao sinal da professora criar uma imagem corporal nos níveis solicitados. Foi enfatizando que explorassem os diferentes pontos articulatorios.

FIGURA 5 - Registro por meio de desenho no trabalho com os diferentes planos: alto, médio e baixo



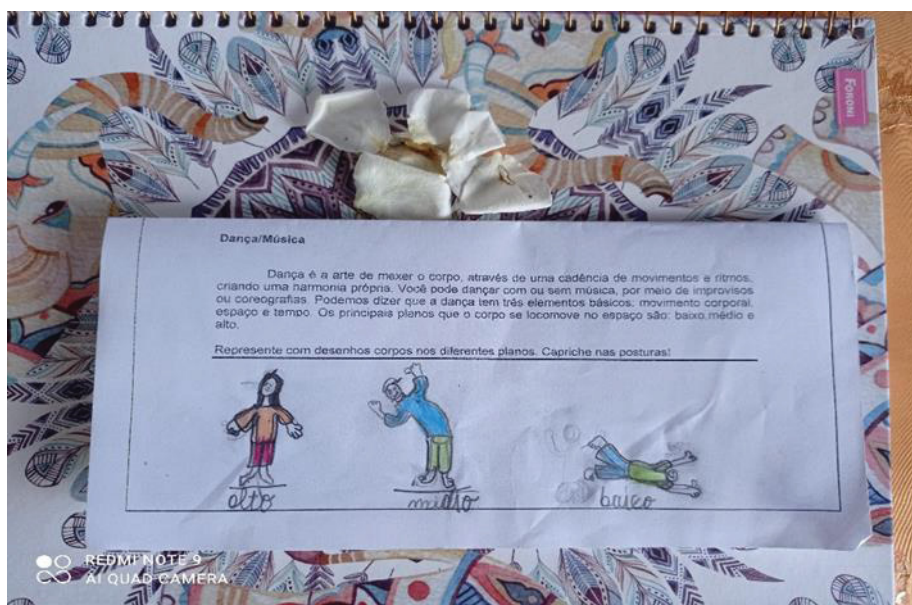
FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022).

Para AZEVEDO (2017) nos diferentes jogos cênicos pode-se encontrar o armazenador da energia que desencadeia a ação:

Ao experimentar o equilíbrio e o desequilíbrio, a luta e o abandono, a força da gravidade, a tensão e o relaxamento, a fluência livre ou controlada, o movimento e a pausa, a leveza e a lentidão, é que, juntamente com isso, poderá ir percebendo (se estiver consciente da respiração), o centro armazenador de energia, o motor de seus movimentos, (p. 149).

A autora ainda acrescenta que isso propicia uma organicidade nas ações. O trabalho fica mais expressivo, natural.

Figura 6 – Registro por meio de desenho no trabalho com os diferentes planos: alto, médio e baixo



FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

Nos desenhos dos alunos percebo uma espontaneidade e uma alegria ao expandir o seu corpo trabalhando com as articulações e explorando os diferentes planos. Os alunos em questão ficaram dois anos com atividades online e não podiam interagir diretamente com os colegas. Considero interessante as expressões dos rostos nos desenhos. Mostram um sorriso e vivacidade. O movimento produz uma energia e é, ao mesmo tempo o combustível para o aflorar das emoções e percepções.

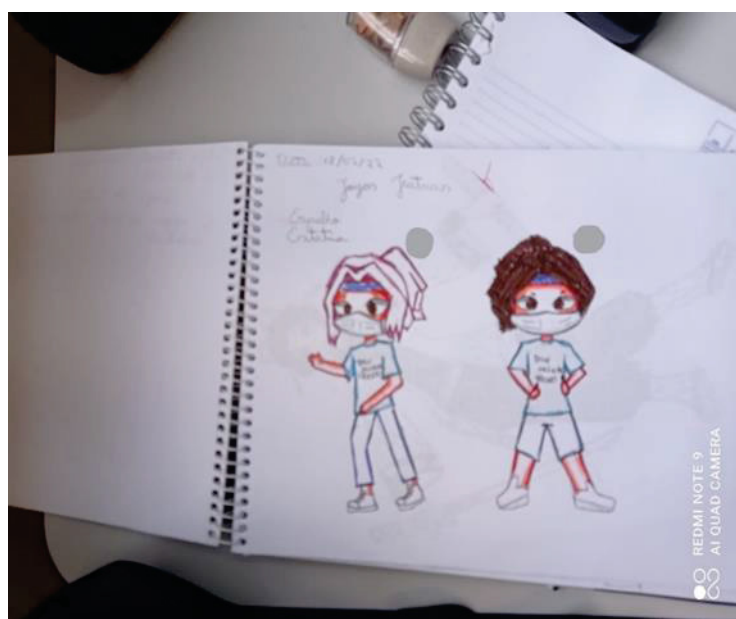
No ano de 2022 iniciou uma nova fase de adaptação. Esta marcada pelo contato, a necessidade de relacionar-se com o outro e com os diferentes espaços.

FIGURA 7 – Registro por meio de desenho no trabalho com os diferentes planos: alto, médio e baixo



FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora(2022)

FIGURA 8 - Desenho feito no diário partir dos jogos teatrais: estátua



Fonte: Arquivo da Pesquisadora (2022)

Neste registro fica evidenciado o autocuidado com o uso da máscara e a questão do movimento congelado pelo comando. Percebe-se que o foco da atenção e concentração está no olhar direcionado a um ponto fixo, tanto na figura de perfil, quanto na figura apresentada frontalmente.

Na construção dos movimentos a aluna enfatiza alguns pontos de articulação (membros superiores e inferiores). Essas sensações corporais podem ser trazidas

para o trabalho dramático com o auxílio da memória sensitiva.

PRÁTICA PEDAGÓGICA 3 (ver plano em anexo):

*Objetivo Geral: Trabalhar com a consciência respiratória e fazer o desenho da
Árvore (aula 1);*

Fazer a releitura da obra artística: Mulher na Frente do Sol (Joan Miró).

Na terceira atividade levei os alunos num espaço aberto da escola e fizemos um círculo em pé. Ao redor da quadra, atrás do muro, têm umas árvores bem frondosas e exuberantes. Pedi para que respirassem e sentissem como é bom respirar ao ar livre, tendo árvores ao redor. Os alunos demoraram um pouco para se concentrarem, mas aos poucos foram se concentrando.

Eu fui dando comandos mais específicos como: sintam a temperatura do ar entrando pelas narinas; que sons vocês percebem (próximos e distantes), por onde o ar vai passando quando vocês inspiram pelas narinas, quais as sensações corporais. Falei para expandirem o corpo como se fossem a árvore, alongando os braços (galhos da árvore) e mantendo os pés firmes no chão (como se estivessem enraizados.)

Pedi para que se sentassem, fechassem os olhos e fizessem algumas respirações (agora em outra posição em *sukhásana*), mantendo a coluna ereta. Depois foi pedido para que escolhessem uma árvore e observassem o tronco e as ramificações. Em seguida, os alunos fizeram o registro com desenho.

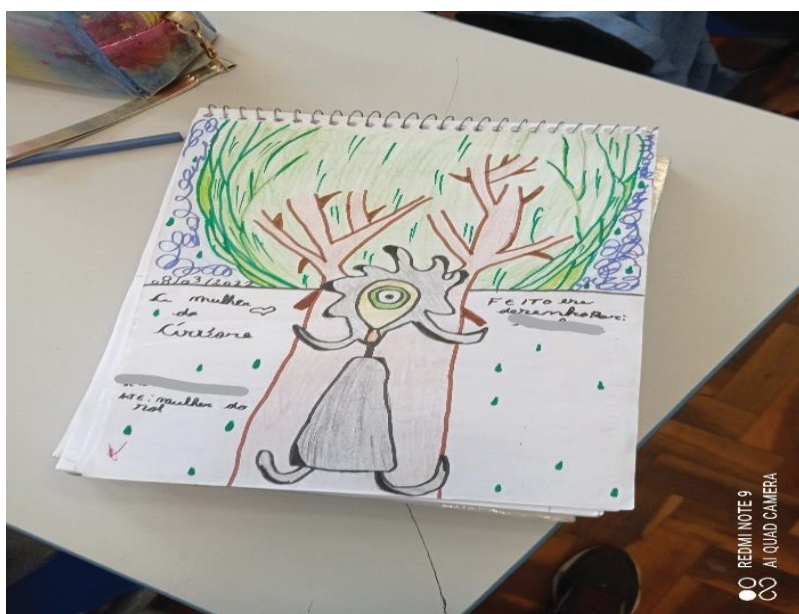
Na aula seguinte foi mostrada aos alunos a obra: “Mulher na frente do Sol”, de Joán Miró. Foi pedido aos alunos que inserissem a personagem da obra no contexto do desenho da árvore e que escolhessem um título para sua recriação. Seguem produções dos alunos:

FIGURA 9 – Releitura da obra “mulher na frente do sol” (Joan Miró)



FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

FIGURA 10 – Releitura da obra “mulher na frente do sol” (Joan Miró)



FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

FIGURA 11 – Releitura da obra “mulher na frente do sol” (Joan Miró)



FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

É interessante que nessas exemplificações das produções dos alunos, o primeiro nomeou sua árvore, inserindo a figura da mulher ao lado da árvore e estabelecendo a cor branca da árvore para nomear sua composição: “A mulher e a Árvore Branca”.

O segundo aluno já colocou a mulher como uma habitante no interior da árvore e nomeou sua composição: “Mulher da Árvore”.

O terceiro aluno relacionou o nome da sua composição ao formato de uma bexiga (balão) que ele observou em sua cabeça e nomeou a composição como: “Mulher Balão”.

Propus esta atividade para os alunos fazerem uma relação com as obras de arte e a natureza, aqui em específico a obra “Mulher na frente do Sol” (Joan Miró). Pedi que substituíssem o Sol pela Árvore e criassem um novo título para a composição a partir das experiências com o ambiente ao ar livre e observação da árvore.

Considero importante fazer a representação e transposição de símbolos que estão presentes na natureza e integram também a nossa memória, experiências afetivas.

No contato com a natureza, percebi que ao inspirarem muitos alunos expandiam a região torácica e emitiam sons. Considero importante essa abertura, pois é um canal de presença no mundo, é fundamental sentir o ar que entra em nosso corpo.

PRÁTICA PEDAGÓGICA 5 (ver plano em anexo):

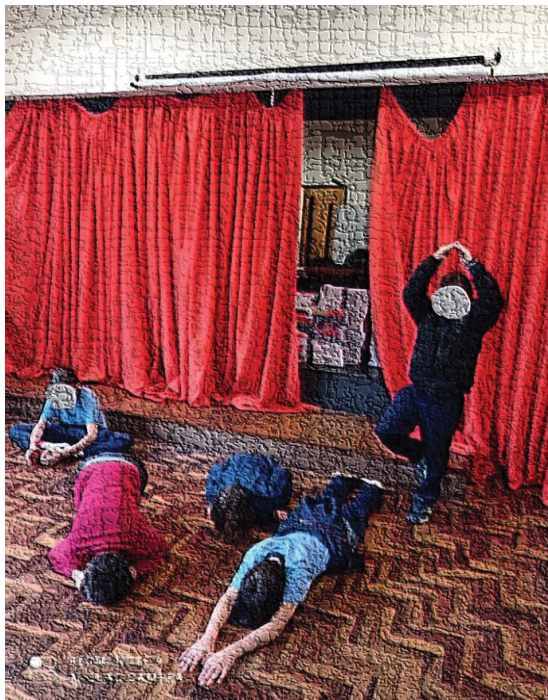
Objetivo Geral: Trabalhar com alguns ásanas de forma lúdica;

Na quinta atividade após o aquecimento das articulações, foi pedido aos alunos que representassem corporalmente as imagens da árvore, gato e montanha. Esta atividade foi realizada no Anfiteatro da escola. Na sequência foram feitos os ásanas: Tadásana (Montanha); Vrikshásana (Árvore) e Marjaryásana (Gato).

Foram separados três grupos para realização da proposta. Foi interessante que houve uma boa interação e organização.

É preciso que o ator saiba perceber a conexão imediata entre imaginação e sensações corporais correspondentes; possa conhecer os lugares onde se alojam fisicamente dadas emoções (pela contínua e planejada relação com elas em exercícios básicos de interpretação e afinação da sensibilidade) e trabalhe com os cinco sentidos a fim de desbloquear a energia dramática necessária à produção gestual espontânea. (MACHADO, 2008, p. 184).

FIGURA 12 - Improvisação de cenas a partir das posturas psicofísicas: tadásana (montanha); vriksásana (árvore); marjaryásana (gato).



FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

Na experiência criativa desencadeada pelo jogo há uma organicidade de todas as nossas mínimas partes, há um fluxo de energia por todo o corpo, é o

momento da descoberta, da espontaneidade. Dessa experiência integrada, surge o indivíduo total dentro do ambiente total, e aparece o apoio e a confiança que permite ao indivíduo abrir-se e desenvolver qualquer habilidade necessária para a comunicação dentro do jogo.

Nesta atividade eu considerei muito relevantes os resultados. Os alunos se entregaram para a proposta e buscaram alternativas para inserirem o seu corpo no espaço. Observa-se ao fundo que o palco está sendo utilizado com outra função: depósito (devido ao colégio estar em reforma). Mas o espaço do palco foi muito bem estabelecido pelos alunos, que aproveitaram o espaço à frente das cortinas para situarem a relação palco- plateia. Sônia Azevedo diz:

Um corpo disponível é aquele que consegue responder aos nossos impulsos vitais, que é uno com a nossa realidade interna, que tem o mesmo poder de canalizar ou impedir o livre fluxo de energia. Para que o autocontrole possa existir (e emanar da integração e consciência, e não da compulsão) o corpo precisa ser levado a encontrar uma postura harmoniosa e estável com respeito à força da gravidade. (AZEVEDO, p.142)

Considero relevante que os alunos buscaram uma harmonia e um equilíbrio na utilização do espaço criado para a cena, na relação entre os corpos, no desenvolvimento das posturas psicofísicas. Há uma relação de entrega e resposta corporal ao objetivo proposto. Eu senti que, nos pequenos grupos houve uma troca de ideias que culminou numa comunhão e troca de experiências no palco.

FIGURA 13 – PROPOSTA EM GRUPOS: IMPROVISAÇÃO TEATRAL



Fonte: Arquivo da Pesquisadora (2022)

Quando se fala em *improvisação teatral* é muito importante ressaltar que se tem um objetivo na construção da cena, um foco. As cenas não acontecem aleatoriamente, mas seguem um caminho no desencadeamento das ações propostas.

Ao trabalharmos no espaço do teatro, nos deparamos com o palco servindo a outra finalidade, ou seja, sendo um depósito de carteiras, livros, botijão de gás. A escola encontra-se em reforma e os espaços mais específicos da Arte estão ocupados de outra forma. A Sala de Artes virou Cantina Comercial e o Auditório de Teatro está cheio de carteiras e cadeiras e tem o palco ocupado.

PRÁTICA PEDAGÓGICA 6 (ver plano em anexo):

Objetivo Geral: Trabalhar com o fortalecimento dos membros inferiores e fortalecimento da musculatura pélvica.

Após a concentração sentados em círculo, foram feitas as posturas com

os alunos: Tadásana (postura da montanha); Virabhadrásana II (postura do guerreiro II), Devyasana (postura da deusa).

FIGURA 14 – Virabhadrasana: postura do guerreiro II



Fonte: Arquivo da Pesquisadora (2022)

A postura do guerreiro II desenvolve a coragem, autoestima, o dinamismo e a ação virtuosa, movida pela vibração do guerreiro Virabhadra. Cria uma mente forte e concentrada. Essa postura gera uma abertura intensa da região cardíaca, favorecendo a respiração profunda e auxiliando no sistema respiratório.

Exerce uma ação poderosa no reconhecimento das emoções e sentimentos que se mantêm no coração. Mobiliza a força de vontade.

Há um fortalecimento dos músculos das pernas, dos braços, das costas e do abdômen. Alonga o corpo e abre a região pélvica.

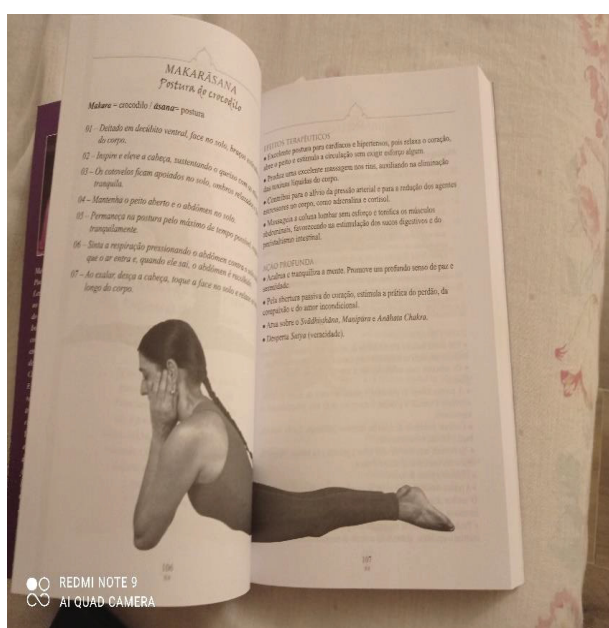
Após as posturas feitas no coletivo, os alunos foram divididos em grupos e tinham que utilizar o espaço, criando formas com o corpo do local onde estaria o personagem (Guerreiro). Pedi para que refletissem a respeito do que representa o guerreiro para eles e que se posicionassem de acordo com as qualidades que

identificaram.

Partindo da proposta de trabalho com Yoga na Educação, pude coletar alguns dados em relação ao processo de trabalho, vinculado aos diários de bordo. Procurei trabalhar com posturas em pé, sentados, deitados em decúbito ventral, dorsal.

Numa das posturas psicofísicas em decúbito ventral do Yoga Makarásana (Postura do Crocodilo), que trabalha a respiração numa posição diferente, em que o abdômen está em contato com o chão, também coletei alguns dados:

FIGURA 15 – Postura Makarásana

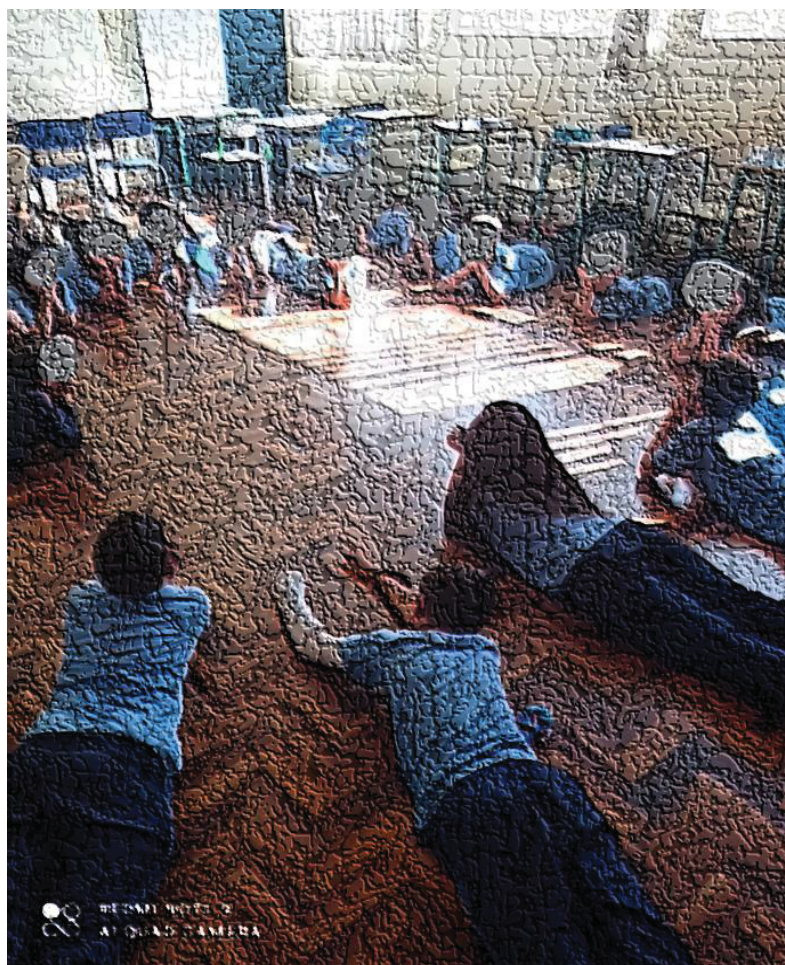


FONTE: PACKER, p.106-7

No processo anterior às posturas fiz com os alunos o aquecimento das articulações e alguns Jogos Teatrais explorando os níveis corporais (planos alto, médio e baixo); fiz também outros jogos teatrais, como o jogo do Espelho em que o foco está no olhar. A partir daí é que fui construindo as posturas do Yoga.

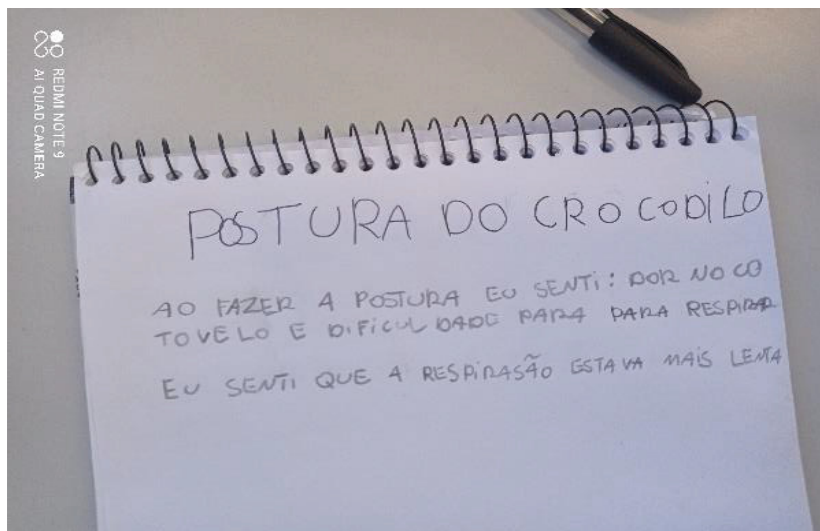
Seguem alguns registros fotográficos de momentos com os estudantes, bem como algumas materialidades produzidas após as práticas:

FIGURA 16 – Alunos do 6º ano na postura makarásana (postura do crocodilo)



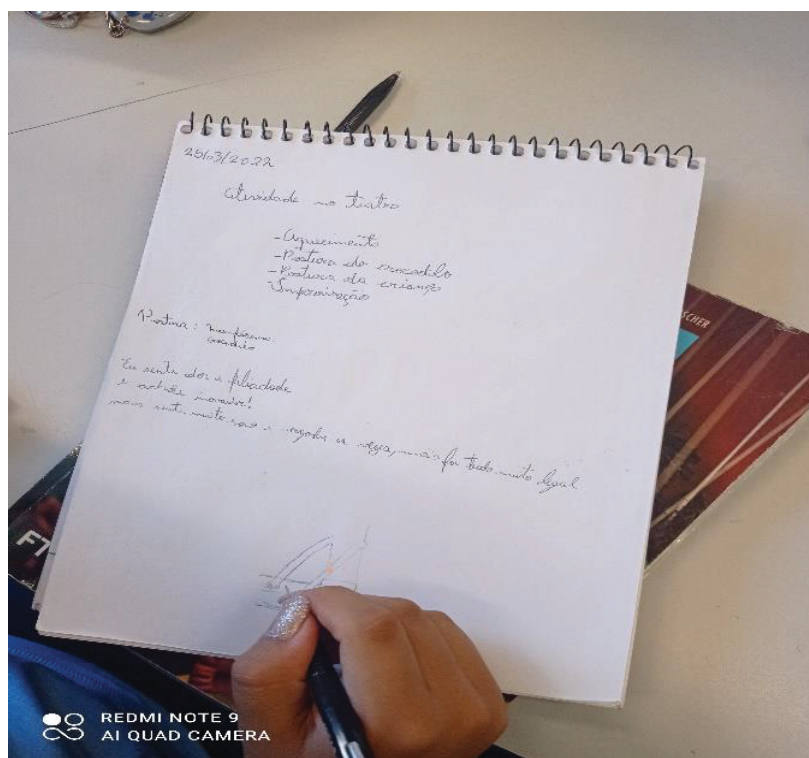
FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

FIGURA 17 – Registro no diário sobre sensações corporais e sentimentos a partir da postura makarásana.



FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

FIGURA 18 – Registro no diário sobre sensações corporais e sentimentos a partir da postura makarásana



FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

É interessante observar que nos registros feitos acima após a atividade corporal, os alunos descrevem a sensação de dor em alguma parte do corpo, falam sobre a respiração, alguns colocam que sentiram vergonha ou acharam engraçado.

As quatro turmas que trabalhei davam risada ao terminarem de construir a postura e ficarem um pouco em permanência.

A respiração é fundamental em nossas vidas. Entramos em contato com o mundo exterior com a primeira inspiração e deixamos este mundo com uma última exalação. Para Desicachar (2018) *“O primeiro passo de nossa prática de Yoga é ligar conscientemente respiração e corpo. Fazemos isso permitindo que cada movimento seja conduzido pela respiração enquanto praticamos asanas”* (pp.57-8).

Para estimular a atenção consciente na respiração e ao movimento é bom introduzir uma breve pausa ao final de cada movimento. E também para sentir a respiração é importante que a atenção esteja dirigida ao ponto central, Desicachar afirma:

Quando praticamos um asana, nossa atenção deve ser dirigida ao ponto central do movimento da respiração. Por exemplo, quando inspiramos, a principal ação ocorre da parte superior do peito até o umbigo; quando soltamos o ar, a ação está principalmente no abdome. (2018, p.62).

A forma como inspiramos, expiramos e estabelecemos as pausas respiratórias está relacionado a como estamos no momento, às nossas emoções.

Quando estamos ansiosos, a respiração fica limitada, há pouca entrada de ar, nos sentimos ofegantes; já quando estamos tranquilos, equilibrados ocorre uma mudança nas inspirações, expirações, nas pausas da respiração. Acredita-se ser importante poder utilizar a respiração a nosso favor, para mediação de conflitos interiores e exteriores, enfim, para a busca de uma integração.

É interessante que na descrição do Ásana por Laura Packer é colocado como ação profunda o senso de paz e contentamento. Essas impressões dos alunos registradas são muito importantes para o professor refletir sobre a prática pedagógica.

Para Perrenoud (2002) *“a ideia de reflexão na ação e sobre a ação está ligada à nossa experiência do mundo”*. (p.29). Nesse contexto toda ação é única, mas pertencente a uma família de ações do mesmo tipo, provocada por situações semelhantes:

Depois da realização da ação singular, a reflexão sobre ela só tem sentido para compreender, aprender e integrar o que aconteceu. Portanto, a reflexão não se limita a uma evocação, mas passa por uma crítica, por uma análise, por uma relação com regras, teorias ou outras ações, imaginadas ou realizadas em uma situação análoga. (PERRENOUD, 2002, p. 31).

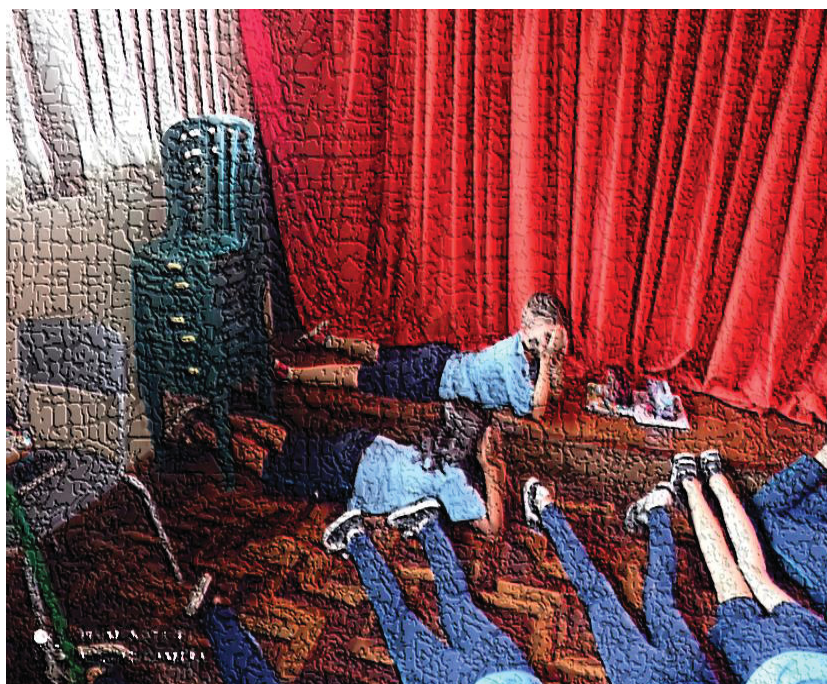
Aqui entra uma questão fundamental que é a do professor como produtor de conhecimentos sobre a prática, dando cientificidade ao ensino, contribuindo para o seu autoconhecimento e contribuindo para uma prática inovadora.

De acordo com Le Breton:

...A experiência perceptiva de um grupo se modula através dos intercâmbios com os outros e através da singularidade de uma relação com o acontecido. Discussões ou aprendizagens específicas modificam ou afinam percepções jamais eternamente estanques, mas sempre abertas às experiências dos indivíduos e ligadas a uma relação presente no mundo. Na origem de toda existência humana, o outro é a condição do sentido, isto é, o fundamento do vínculo social. Um mundo sem outrem é um mundo sem vínculo, fadado ao não sentido. (LE BRETON, 2016, p.32).

Vale ressaltar a importância de estabelecer um vínculo corporal dos alunos num período pós-pandêmico. O estar junto e o comungar de experiências, o olho no olho é fundamental para o desenvolvimento sócio-afetivo. As práticas corporais em conjunto fazem uma religação de sentidos, de sensações e percepções, contribuindo para o desenvolvimento integral do educando. O Yoga passa a ser um canal de união e propicia a troca de experiências entre os alunos.

FIGURA 19 – Alunos ocupando os espaços na postura makarásana



FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

Os alunos ficam contentes e são instigados a trilhar rumos além sala de aula. Movemos as carteiras e construímos espaços adequados às atividades corporais. Às vezes, os corpos tem de ir desbravando e construindo novos espaços referenciais, às vezes nos encolhemos (flexionamos o corpo), entramos debaixo das cadeiras, mas insistimos em resistir às adversidades e, desta forma, vamos performando nos diferentes espaços.

PRÁTICA PEDAGÓGICA 7 (ver plano em anexo):

Objetivo Geral: Trabalhar com o enraizamento e confiança por meio da meditação guiada pela pesquisadora.

A sétima prática pedagógica foi a da Meditação da Árvore. Eu só modifiquei um pouco o encaminhamento não inserindo o mudrá. Pedi aos alunos que deitassem, fui nomeando as partes do corpo para irem relaxando. Foi um pouco demorado para conseguir iniciar a condução, pois volta e meia um aluno se mexia, ou fazia algum comentário durante o processo e aí eu retornava do início.

FIGURA 20 – ALUNOS EM POSIÇÃO DE SHAVÁSANA (RELAXAMENTO) NA CONDUÇÃO DA MEDITAÇÃO.



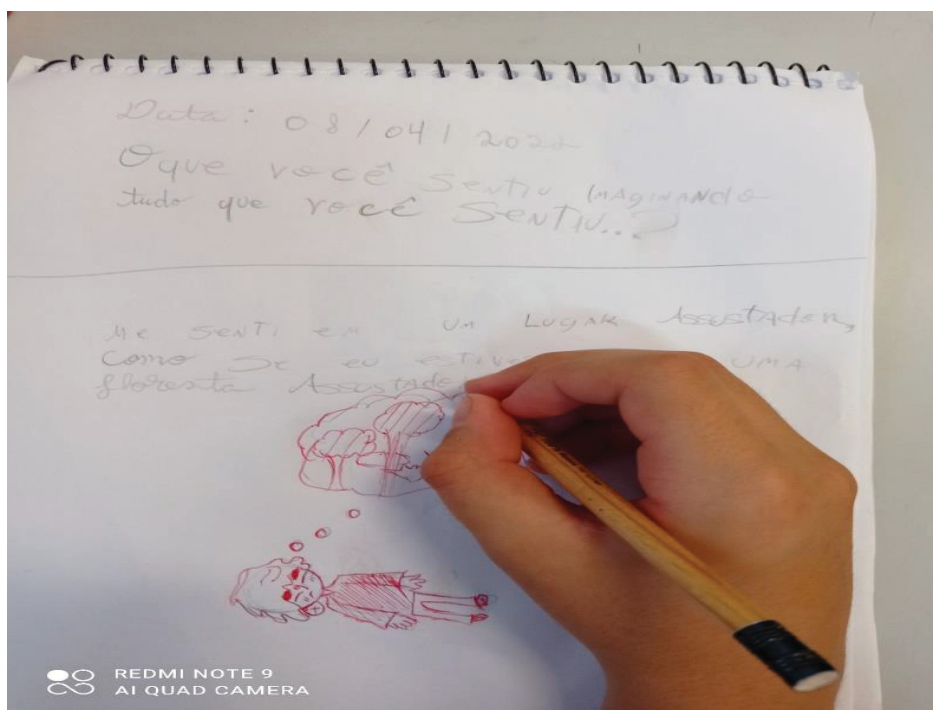
FONTE: Materialidade coletada pela Pesquisadora (2022)

Ao deitarem-se falei que poderiam posicionar os braços ao longo do corpo ou então entrelaçarem os dedos e posicionarem as mãos embaixo do pescoço (apoio). Ficou livre também para os que se sentissem à vontade tirarem os calçados.

Sempre ia chamando a atenção para a respiração em vários momentos da condução. Foi enfatizado para que imaginassem a conexão com a terra (pés no chão, o caminhar passando por obstáculos (floresta densa e fechada), o encontro de um espaço aconchegante no interior de uma árvore. O sentir-se uma árvore (como se o corpo criasse raízes junto a ela). Depois de se nutrir na árvore, o retorno para o espaço da sala, sempre prestando atenção ao ar que entra e sai pelas narinas.

Seguem registros da prática de meditação:

FIGURA 21 – REGISTRO FEITO A PARTIR DA MEDITAÇÃO COM A TEMÁTICA: ÁRVORE

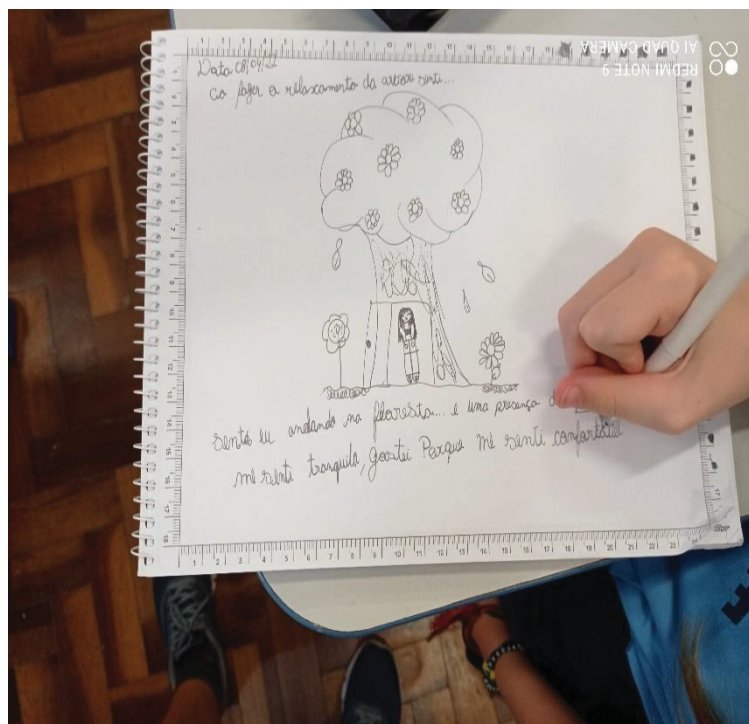


FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

No primeiro desenho observa-se que a aluno sentiu-se num local assustador e ficou com um pouco de medo. A própria expressão do contorno do desenho com caneta vermelha chama a atenção para as sensações, destacando-as; como se dissesse: “Estou em perigo”.

Quando mergulhamos em nosso interior e ficamos em silêncio ouvindo o que se passa conosco, o que sentimos, as nossas percepções, os pensamentos que passam em nossa mente como uma tela de imagens ininterruptas; nos damos conta de que possuímos uma individualidade, nos damos conta de que temos sentimentos, medos, angústias, dores. O que é importante é a busca desse autoconhecimento. É somente a partir do momento que nos conscientizamos de algo é que podemos curar algo. E é fundamental a empatia nesse processo e considero muito importante o trabalho com a Arte e o Yoga nesse processo.

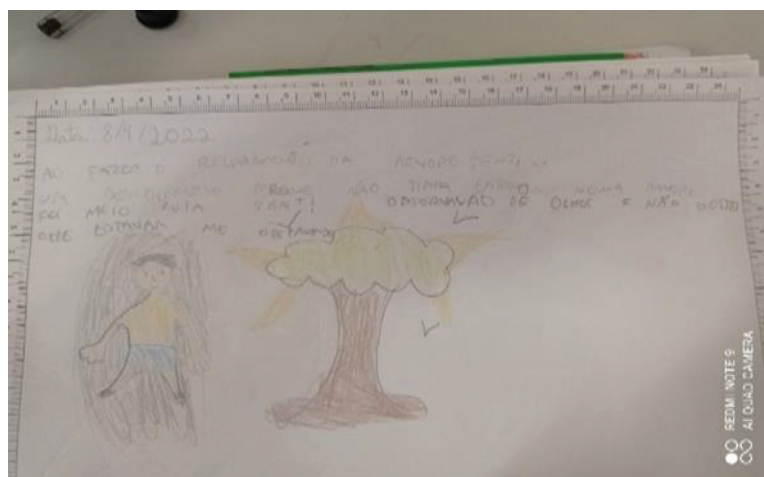
FIGURA 22 – Registro feito a partir da atividade de meditação com a temática: árvore



FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

Já neste desenho, observa-se a tranquilidade da aluna. Ela até criou um jardim em volta da árvore e se colocou dentro da árvore com um sorriso de contentamento no rosto. Ela se sentiu como moradora da árvore. Fez até o desenho de uma porta no tronco da árvore. Sentiu também a presença do vento e de folhas caindo .

FIGURA 23 – REGISTRO FEITO A PARTIR DA ATIVIDADE DE MEDITAÇÃO COM A TEMÁTICA: ÁRVORE



FONTE: Materialidade coletada pela pesquisadora (2022)

Para este aluno a experiência foi desagradável, pois ele coloca que não entrou na árvore e sentiu que tinham olhos que o observavam. Ele não gostou de imaginar que estava sendo observado.

É muito interessante como cada aluno percebeu e sentiu a atividade. Muitas vezes estar com os olhos fechados e perceber-se um pouco gera um certo desconforto, pois a nossa mente gosta de ficar transmitindo um filme o tempo todo e, quando damos uma pausa, nos deparamos com sensações e impressões que estão em nosso íntimo.

Mas é importante que essas sensações e desconfortos venham à tona, pois dessa forma eles podem ser trabalhados ao longo do processo de autoconhecimento.

A partir de agora serão colocadas algumas considerações sobre a pesquisa realizada.

TECENDO CONSIDERAÇÕES FINAIS

“Em meio a tantas imposições, pouco espaço interno sobra para a contemplação, para a simples apreciação de si e do mundo ao redor como ele é, para a criatividade espontânea que advém da descoberta e um espaço de conforto em si mesmo”.

(NUNES, 2017, p.12)

Ao produzir conhecimento o professor está agindo e refletindo sobre sua prática, para fazer uma nova intervenção consciente dos pontos que podem ser retomados e/ou modificados durante o processo de ensino-aprendizagem.

É interessante observar também que os alunos retornaram agora no ano de 2022 a terem um contato em conjunto, pois devido à pandemia Covid19, ficaram afastados dois anos do contato direto com os colegas.

Muitas das dores ao realizarem movimentos que não estão habituados, advém de ficarem muito tempo em posições convencionais, utilizando demasiadamente aparelhos eletrônicos, e, muitas vezes, não tendo a oportunidade de dar uma atenção especial ao movimento corporal.

Eu complementaria a importância no campo educacional do professor registrar as suas angústias, os seus desafios, as suas conquistas. Dessa forma, a reflexão sobre aquilo realiza, pode propiciar encaminhamentos que propiciem ao educando despertar para o conhecimento de uma forma sensível.

Foi constatado a importância da relação entre a Arte e o *Yoga*, mais especificamente em se tratando do tema de pesquisa que foi realizado, entre a vivência teatral e as técnicas de *Yoga*.

Os corpos em ação, denotam o pensamento em ação. A Educação Performativa, na relação com o *Yoga* e os Jogos Teatrais propicia aos alunos o marcar sua presença no espaço, o conhecer e experienciar as ricas possibilidades de expressão.

Percebeu-se que o trabalho com os *ásanas* foi interessante para um despertar das sensações no corpo. As sensações de incômodos e dores descritas nos diários de bordo ao realizar as posturas, conduzem o olhar para a importância do trabalho corporal, pois as dores surgem em decorrência do acesso das áreas do corpo, que muitas vezes se encontrava adormecido por não realizar posturas que não eram

habituais. Quando ao realizar uma postura, vieram a sensação de alguma dor ou desconforto, foi fundamental ouvir o corpo e investigar as reais causas desse incômodo.

Vale ressaltar também que, em virtude da situação pandêmica do Covid-19, muitos alunos isolados em suas casas durante o período de quase dois anos, ficaram muitas horas utilizando aparelhos tecnológicos em seus lares, acostumando o corpo físico a um estado de sedentarismo e dormência dos sentidos.

Considerou-se relevante e interessante que nas descrições vieram à tona a sensação de contentamento, expresso pelo riso em conjunto ao fazer a postura do crocodilo - *Makarásana*. Foi percebido como os sentimentos puderam ser trabalhados, assim como a exploração da atenção às sensações corporais, sendo igualmente muito rico na construção do processo artístico.

No processo de interação grupal para construção das cenas nos jogos teatrais, foi preciso que o corpo estivesse aquecido para a cena. Através das posturas de *yoga* e da concentração e atenção plena, possibilitaram uma abertura para a criatividade, trabalhando com as objetividades (racional) e as subjetividades (intuitivo) do projeto proposto com os alunos.

Na relação Educação Performativa, Yoga e Jogos Teatrais percebe-se a importância do foco, o direcionar a atenção a algo (concentração) que corresponde ao *dhárana* no Yoga.

Partindo do corpo e suas relações no espaço e com o outro, é possível experimentar atividades que trabalhar o nível mental, intuitivo e emocional. O trabalho com esses níveis e com a consciência respiratória faz com que o aluno possa estar mais presente no mundo que o cerca, ter uma consciência de suas ações, possibilitando o autoconhecimento.

É fundamental a percepção do mundo ao redor. As transformações e mudanças, passam pela percepção das coisas ao redor. Quando o aluno tem consciência do seu Ser no mundo e de suas interligações, ele pode criar estratégias para o melhor agir no mundo.

Hare Om Tat Sat

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, S.M. **O papel do corpo no corpo do ator**. 2ªed. São Paulo: Perspectiva, 2017.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, 2018.
- BASSOLI, R. M. **Yoga: um caminho para a luz interior**. 3 ed. Campinas: Átomo, 2006.
- CANETE, L. S. C. **O diário de bordo como instrumento de reflexão crítica da prática do professor**. Dissertação de Mestrado, Curso de Pós-Graduação em Educação, UFMG, Belo Horizonte, 2010. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1843/BUOS-8CSKSG>. Acesso em 5 de fevereiro de 2022.
- CARLSON, Marvin. **Performance: uma introdução crítica**. Tradução de Thais F. N. Diniz e Maria Antonieta Pereira. Belo horizonte: Editora UFMG, 2009.
- CHARLOT, B. **Da Relação com o Saber: Elementos para uma Teoria**. Trad. Bruno Magne. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
- COSTA, Edilson da. **Guia para trabalhos acadêmicos**. 6 ed. Curitiba: Infante, 2019.
- DESIKACHAR, T.K.V. **O coração do yoga**: tradução Greice Costa. 2 ed. São Paulo: Mantra, 2018.
- FLAK, Micheline; COULON, Jacques. **Yoga na educação: interação corpo e mente na sala de aula**. Editora Comunidade do Saber. Florianópolis, 2007.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários a prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2004.
- GABARDO JUNIOR, Jair Mario; CASTILHO, Thaís. (Des) Escolarização performativa: rituais escolares e a dança na escola. **Urdimento** – Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v. 1 n. 43, abr. 2022.
- GONÇALVES, M. B. **PERFORMANCE, DISCURSO e EDUCAÇÃO**: (re)construindo sentidos de escola com professores em formação na licenciatura em educação do campo – Ciências da natureza. Tese de doutorado. Pós-graduação em educação da universidade federal do paraná. 2016

GONÇALVES, M. B.; GONCALVES, J. C. Teatralidade e performance na pesquisa em educação: do corpo e da escrita e perspectiva discursiva. **Educar em revista**, v. 34, p. 139-155, 2018.

HERMÓGENES, J. **Iniciação ao Yoga**. Rio de Janeiro: Record, 1994.

IYENGAR, B.K.S. **Luz sobre o Yoga**: tradução Márcia Neves Pinto. São Paulo: Pensamento, 2016.

KAMINOFF, L.; MATTHEEWS, A. **Anatomia da Yoga**. São Paulo: Manole, 2013.

LARCHER, L. (2019). **O diário de bordo e suas potencialidades pedagógicas**. OuvirOUver, 15(2), 100-111. <https://doi.org/10.14393/OUV24-v15n1a2019-7> Acesso em 1º de abril de 2022.

LARROSA, Jorge. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. **Revista Brasileira de Educação**, 2002, nº19, p. 20-28

LE BRETON, D. Aprender o impalpável: Sobre o Ensino do Yoga. In: GONÇALVES, Jean Carlos (Orgs.). **Linguagem, Corpo e Estética na Educação**. 1.ed. São Paulo: Hucitec, 2020.

LE BRETON, David. **A Sociologia do Corpo**. 2 ed. Tradução de Sonia M. S. Fuhrmann. Rio de Janeiro: Vozes, 2007.

MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**: tradução de Catarina Eleonora F. da Silva e Jeanne Sawaya. 2 ed. São Paulo: Cortez: Brasília, DF: UNESCO, 2000.

NUNES, T. **Yoga, Arte e Liberdade**. 1ª ed.. Florianópolis: Vida de Yoga. 2017.

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e Processo de Criação**. 13ª ed. Petrópolis: Vozes, 1999.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. **Referencial curricular do Paraná: princípios, direitos e orientações**. Curitiba, PR: SEED/PR, 2018.

PACKER, M.L.G. **A Senda do Yoga**: filosofia, prática e terapêutica. Blumenau: Nova Letra, 2009.

PERRENOUD, Philippe. **A prática reflexiva no ofício de professor**. Tradução de Cláudia Schilling. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.

PRABHAVANANDA, S.; MANCHESTER, F. **Os Upanishads**: O Sopro Vital do Eterno. São Paulo: Pensamento, 1987.

PRABHUPADA, A. C. Bhaktivedanta Swami. **Bhagavad-Gita**: Como Ele é. Tradução de Antônio Irapuam ribeiro, Robson Guia Chepkassof Chaves, Enéas Guerriero. 7 ed. São Paulo: The Bhaktivedanta Book Trust, 2017.

ROIPHE, Alberto. **O relato de experiências como narrativa**. Boletim Arte na Escola. Edição 75, Março e Abril de 2015. Disponível em: <http://artenaescola.org.br/boletim/materia.php?id=74787>. Acesso em 15 de março de 2022.

RYNGAERT, Jean-Pierre. **Jogar, representar**: práticas dramáticas e formação. Tradução de Cássia Raquel da Silveira. São Paulo: Cosac Naify, 2009.

SCHECHNER, Richard. “L’émotion qu’on veut éveiller n’est pas celle de l’acteur, mais celle du spectateur” [A emoção que se quer despertar não é a do ator, mas a do espectador], p. 295-313, in FÉRAL, Josette. *Mise en scène et Jeu de l’acteur. Tome 2: Le corps en scène [Encenação e Atuação do Ator*. Tomo 2: O Corpo em Cena]. Montréal (Québec)/ Carnières (Morlanwelz): Jeu/Lansman, 2001. — Tradução de José Ronaldo Faleiro.

SHOR, I.; FREIRE, P. **Medo e Ousadia**. Tradução de Adriana Lopez. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1986.

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

TAIMNI, I.K. **A ciência do Yoga**. Editora Teosófica, Brasília, 1996.

Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. Artículo de Cecilia Guerra y María Eugenia Rovetto. Praxis educativa, Vol. 24, No 2; mayo – agosto 2020 – E - ISSN 2313-934X. pp. 1-20. DOI: <https://dx.doi.org/10.19137/praxiseducativa-2020-240211> Acesso em 14 de Setembro de 2021

ZABALZA, M. A. **Diários de aula. Contributo para o estudo dos dilemas práticos dos professores**. Porto: Porto Editora, 1994.

APÊNDICE 1 – 1º PLANO DE AULA: Prática Pedagógica

Professora: Simone Koehler
Local de atuação: Escola Estadual -6ºano
Período/Ano: 1º Trimestre/2022
Data: 22/03/2022
Horário: 50'

1 OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GERAL

Trabalhar com a concentração e o estado de presença.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Trabalhar os movimentos corporais em sincronia com o colega;
- Trabalhar a empatia e o cuidado com o outro (não-violência – ahimsa)
- Manter o foco no olhar durante a realização dos movimentos;
- Desenvolver possibilidades de movimento , explorando as articulações.
- Trabalhar com o Jogo teatral: Espelho

2.CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

2.1. ATIVIDADES INICIAIS/PRÁTICAS EXECUTADAS:

Exercícios de liberação das articulações em pé: tornozelos, joelhos, quadris, cintura, pescoço (pawanamuktasanas): movimentos rotacionais circulares. Movimentos com auxílio de uma música (aquecimento)

2.2. TÉCNICAS CORPORAIS: JOGO DA ESPELHO

Alunos dispostos em duplas, mantendo o foco da atenção no olhar. Cada um fará o papel do espelho no momento determinado, ou seja, um realizará os movimentos, enquanto o outro imitará os movimentos.

O professor vai direcionando para explorarem as possibilidades de movimentos, a lateralidade, os níveis, tendo o cuidado de executar os movimentos num ritmo que o outro possa acompanhar e realizar movimentos que tragam estabilidade ao outro colega.

2.3. RELAXAMENTO

Na posição de Shavasana, ir prestando atenção à respiração colocando a mão sobre o abdômen, relaxando todas as partes do corpo, dos pés ao topo da cabeça.

2.4. TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS/ PRANAYAMAS

Consciência da respiração, percebendo o ar que entra e sai pelas narinas.

2.5. FINALIZAÇÃO

Sentados em postura fácil, mão unidas em frente ao peito/Saudação: Namastê!

3. METODOLOGIA E ESTRATÉGIAS

Descrevendo e demonstrando.

4. RECURSOS MATERIAIS

Tapetinho, manta para relaxamento.

APÊNDICE 2 – 2º PLANO DE AULA: Prática Pedagógica

Professora: Simone Koehler
Local de atuação: Escola Estadual -6ºano
Período/Ano: 1º Trimestre/2022
Data: 03/03/2022
Horário: 50'

1 OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GERAL

Trabalhar as posturas corporais nos níveis: baixo, médio e alto

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Utilizar o corpo pelo espaço nos diferentes níveis;
- Desenvolver possibilidades de movimento, explorando as articulações.
- Trabalhar com o Jogo teatral: Estátua para execução das posturas nos diferentes níveis.,

2 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

2.1 ATIVIDADES INICIAIS/PRÁTICAS EXECUTADAS

Exercícios de liberação das articulações em pé: tornozelos, joelhos, quadris, cintura, pescoço (pawanamuktasanas): movimentos rotacionais circulares. Movimentos com auxílio de uma música (aquecimento)

2.2 TÉCNICAS CORPORAIS: JOGO DA ESTÁTUA (explorando os níveis: baixo, médio e alto)

Num primeiro momento mostrar aos alunos figuras de diferentes posturas corporais, trabalhando nos diferentes níveis.

Em seguida, movimentar-se pelo espaço e, ao comando do professor parar num dos planos pedidos, congelando numa postura.

Na sequência pode-se pedir para que dois alunos selecionem duas posturas que estabeleçam alguma relação.

Também as figuras podem ficar dispostas no chão e a um comando(ex, uma palma) os alunos se movimentam pelo espaço entre as imagens e a outro comando (duas palmas) tem de imitar a pose que consta na imagem.

2.3 RELAXAMENTO: Na posição de Shavasana, ir prestando atenção à respiração colocando a mão sobre o abdômen, relaxando todas as partes do corpo, dos pés ao topo da cabeça.

2.4. TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS/ PRANAYAMAS: Consciência da respiração, percebendo a contração e relaxamento do diafragma. (sugar o abdômen na exalação).

2.5. FINALIZAÇÃO: Sentados em postura fácil, mão unidas em frente ao peito/Saudação: Namastê!

3 METODOLOGIA E ESTRATÉGIAS

Descrevendo e demonstrando.

4 RECURSOS MATERIAIS

Tapetinho, manta para relaxamento.

APÊNDICE 3 – 3º PLANO DE AULA: Prática Pedagógica

Professora: Simone Koehler
Local de atuação: Escola Estadual -6ºano
Período/Ano: 1º Trimestre/2022
Data: 22/03/2022
Horário: 50' (Duas aulas)

1 OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GERAL

Trabalhar com o desenho de observação de uma árvore.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estabelecer uma relação com o ambiente ao ar livre;
- Perceber e registrar por meio de desenho uma árvore no ambiente.
- **Inserir a personagem: “Mulher na frente do Sol” (Joan Miró) no contexto da sua árvore e dar um título para sua composição.**

2 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

2.1. ATIVIDADES INICIAIS/PRÁTICAS EXECUTADAS

No espaço aberto da escola, em círculo, fechar os olhos e inspirar e exalar profundamente, sentindo o ar frescor próximo às árvores. Alongar os braços como se fossem os galhos da árvore se expandindo. Depois relaxe, levando o corpo ao solo. Depois escolher uma das árvores e observar o seu tronco, as ramificações dos galhos, o movimento das folhas, o som que emana.

2.2 Desenvolvimento

Depois escolher uma das árvores e observar o seu tronco, as ramificações dos galhos, o movimento das folhas, o som que emana.

Escolher um local no chão para sentar-se e ter uma boa visão da árvore que escolheu.

Em seguida faça o registro no caderno, observando principalmente: o tronco e as ramificações dos galhos.

Agora observe a imagem do quadro : “Mulher na frente do Sol” (Joan Miró). Agora coloque a personagem do quadro no contexto da imagem da sua árvore e dê um novo título.

2.3 RELAXAMENTO

Deitados em Shavasana, ir prestando atenção à respiração alongando os braços por cima da cabeça e, depois ir soltando o ar relaxando o corpo.

2.4 FINALIZAÇÃO

Sentados em postura fácil, mão unidas em frente ao peito/Saudação: Namastê!

3 METODOLOGIA E ESTRATÉGIAS

Descrevendo e demonstrando.

4 RECURSOS MATERIAIS

Tapetinho, Imagem da Obra de Miró, Espaço aberto com árvores.

APÊNDICE 4 – 4º PLANO DE AULA: Prática Pedagógica

Professora: Simone Koehler
Local de atuação: Escola Estadual -6ºano
Período/Ano: 1º Trimestre/2022
Data: 22/03/2022
Horário: 50'

1 OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GERAL

Trabalhar com alguns ásanas de forma lúdica.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Melhorar as funções digestivas.
- Eliminar bloqueios de energia na área abdominal.
- **Trabalhar com o enraizamento dos pés nas posturas.**

2 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

2.1 ATIVIDADES INICIAIS/PRÁTICAS EXECUTADAS

Abertura com o mantra Om e exercícios de liberação das articulações em pé: tornozelos, joelhos, quadris, cintura, pescoço (pawanamuktasanas): movimentos rotacionais circulares.

2.2 TÉCNICAS CORPORAIS/ÂSANAS

Num primeiro momento, dividir os alunos em três grupos e pedir que eles utilizando o corpo construam as três formas pedidas: Montanha, Árvore e Gato.

Na sequência mostrar aos alunos as posturas da Montanha, Árvore e Gato e ir construindo corporalmente.

Posturas em pé:

Tadásana (Postura da Montanha): trabalhar com a flexão e extensão da coluna vertebral, lateralização;

Vrksasana (Postura da Árvore)

Upavesasana

Marjaryasana(Postura do Gato)

Adomukha (Postura do cão olhando para baixo)

Balásana (Postura da Criança)

2.3 RELAXAMENTO

Na posição de Shavasana, ir prestando atenção à respiração colocando a mão sobre o abdômen, relaxando todas as partes do corpo, dos pés ao topo da cabeça.

2.4 TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS/ PRANAYAMAS: Consciência da respiração, percebendo a contração e relaxamento do diafragma. (sugar o abdômen na exalação).

2.5 FINALIZAÇÃO

Sentados em postura fácil, mão unidas em frente ao peito/Saudação: Namastê!

3 METODOLOGIA E ESTRATÉGIAS

Descrevendo e demonstrando.

4 RECURSOS MATERIAIS

Tapetinho, manta para relaxamento.

APÊNDICE 5 – 5º PLANO DE AULA: Prática Pedagógica

Professora: Simone Koehler
Local de atuação: Escola Estadual -6ºano
Período/Ano: 1º Trimestre/2022
Data: 25/03/2022
Horário: 50'

1 OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GERAL

Trabalhar com o fortalecimento dos membros inferiores e fortalecimento da musculatura pélvica.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Trabalhar com abertura dos quadris;
- Trabalhar a permanência e o enraizamento nas posturas.

2 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

2.1 ATIVIDADES INICIAIS/PRÁTICAS EXECUTADAS: Em Pranamásana, com o mantra Om

2.2 TÉCNICAS CORPORAIS/ÂSANAS

Posturas em pé:

Tadásana – postura da Montanha

Virbhadrásana II – Guerreiro II

Devyásana – Postura da deusa

Upavesásana

Balásana – Postura da Criança

Marjaryásana – Postura do Gato

Balásana

Decúbito ventral: Makarásana (postura do Crocodilo)

Apanásana

Deitar-se em Badhakonásana (plantas dos pés unidas) e mãos entrelaçadas atrás do pescoço.

2.3 RELAXAMENTO: Na posição de Shavasana, ir prestando atenção à respiração, relaxando todas as partes do corpo, dos pés ao topo da cabeça.

2.4 TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS/ PRANAYAMAS: Deitado em Badhakonásana/
Consciência respiratória

2.6 FINALIZAÇÃO: Sentados em postura fácil, mão unidas em frente ao peito/Mantra Om!

3 METODOLOGIA E ESTRATÉGIAS

Descrevendo e demonstrando.

4 RECURSOS MATERIAIS

Tapetinho, manta para relaxamento.

5 AVALIAÇÃO

Observando pelo vídeo a execução das posturas, orientando, conversando ao final da prática.

APÊNDICE 6 – 6º PLANO DE AULA: Prática Pedagógica

Professora: Simone Koehler
Local de atuação: Escola Estadual -6ºano
Período/Ano: 1º Trimestre/2022
Data: 25/03/2022
Horário: 50'

1 OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GERAL

Trabalhar com o enraizamento e confiança por meio da meditação guiada.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Cultivar o enraizamento e o centramento;
- Reduzir o estresse e a ansiedade.

2 CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Meditação Guiada: Centrado em Seu Ser

Descrição do Abhaya Varada Mudrá: Abhaya significa “ausência de medo” e varada significa “conceder desejos”. Este gesto evoca a coragem que vem do alinhamento com o nosso ser autêntico, cuja natureza essencial é a segurança.

2.1 PASSOS DA MEDITAÇÃO

Respire naturalmente, enquanto realiza o Abhaya Varada Mudrá;

Visualize que está num local completamente novo (numa trilha);

Caminhe, sentindo cada um de seus passos apoiados na terra, o que lhe permite avançar com confiança;

Apoiado ela terra e centrado em seu ser, você habita seu corpo plenamente, estando presente em cada passo de sua jornada.

Sempre com o auxílio da respiração, a conexão com a terra aumenta;

Ao fundo, você vê uma floresta densa e percebe que a trilha irá passar por meio das árvores, onde quase não entra nenhuma luz;

Você hesita por um momento, mas respira e se reconecta, seguindo adiante;

Você sai da densa floresta e chega a uma clareira, onde o sol brilha por entre as folhas. Bem no centro dessa clareira está uma antiga e majestosa árvore;

Ao aproximar-se dela, você percebe um espaço aconchegante, como um aposento formado e sente um impulso de entrar ali.

Ao sentar-se neste quarto natural, você visualiza as suas próprias raízes saindo de dentro do seu ser e penetrando na terra, permitindo que você se torne um com esta antiga árvore;

Você descansa e é nutrido para seguir adiante. (“Uno com a terra e centrado em mim mesmo, sigo minha jornada sem medo”)

Agora desfaça o gesto lentamente, respire e quando estiver pronto, abra os olhos , retornando suavemente.

2.3 RELAXAMENTO

Na meditação.

2.4 TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS/ PRANAYAMAS

Durante a meditação

3.6 FINALIZAÇÃO: Sentados em postura fácil, mão unidas em frente ao peito: Namastê!

3 METODOLOGIA E ESTRATÉGIAS

Descrevendo e demonstrando.

4 RECURSOS MATERIAIS

Tapetinho, manta para relaxamento.

ANEXO 1 – TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA A PRÁTICA DE PESQUISA



Eu, ANDREIA DE GRACIA, portador
do CPF 044.870.225-08, responsável pela criança:
JUAN TACOMA DE OLIVEIRA JUNIOR

da turma de 6º ano do Ensino Fundamental (de um colégio da Rede Estadual de Ensino de Curitiba), aceito participar da pesquisa de Mestrado realizada pela Mestranda Simone Koehler (Professora da Escola), sob orientação da professora Dra. Michelle Bocchi Gonçalves. Também autorizo a utilização de textos produzidos pela criança que sou responsável (verbais e visuais) e imagens fotográficas que estejam relacionadas à construção do *corpus* da pesquisa. Estou ciente de que, por questões éticas, meu nome e da criança participante será preservado na divulgação dos resultados da investigação. Concordo voluntariamente que ela participe durante as aulas de Arte desta pesquisa, que tem o enfoque da realização de algumas práticas de Yoga na Educação, sabendo que não receberei e nem pagarei nenhum valor econômico pela participação.

Curitiba, 28 DE MARÇO DE 2022.

Assinatura do responsável: _____

Professora orientadora:



Pesquisadora Simone Koehler: _____

ANEXO 2 – TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA A PRÁTICA DE PESQUISA

**Programa de Pós-Graduação em Educação**

- Mestrado e Doutorado -

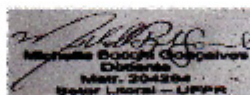


Eu, ANA MARIA ROSA VEIGA, portador do CPF 0300.789.39-41, Diretora da Escola Estadual de Ensino, estou ciente e autorizo que a Professora Simone Koehler, Mestranda em Educação, sob a orientação da professora Dra. Michelle Bocchi Gonçalves, desenvolva a pesquisa: "Educação Performativa e Yoga – Trilhando Caminhos numa Visão Transdisciplinar" com os alunos do 6º ano na Escola.

Curitiba, 28 de março 2022.

Assinatura: Ana Veiga

Professora Orientadora:

Pesquisadora Simone Koehler: Simone Koehler

