

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

JARIO ARAUJO SILVA

IOGA: como Disciplina na Grade Curricular das Escolas

BRASÍLIA - DF

2013



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

IOGA: como Disciplina na Grade Curricular das Escolas

AUTOR:

Jario Araujo Silva

ORIENTADORA:

Prof^a. Dr^a. Celeste Said

Monografia de final de curso de graduação apresentada à banca examinadora da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília, como parte dos requisitos para obtenção do título de Graduado em Pedagogia.

BRASÍLIA – DF

2013

Universidade de Brasília
Faculdade de Educação

Trabalho de Conclusão de Curso
loga: como disciplina na grade curricular das escolas

Autor: Jario Araujo Silva

*Aprovado às 19:20, de 06 de março
de 2013, com louvor.*

Comissão Examinadora:

Orientadora: Celeste Said

Maria da Conceição da Silva Freitas

Pedro Ferreira de Andrade





Brasília, DF. 2013

“Não se pode ensinar nada a um homem; só é possível ajudá-lo a encontrar a coisa dentro de si.”

Galileu Galilei

Dedico este trabalho aos estudantes e educadores.

*Agradeço a **Faculdade de Educação** por me proporcionar um ambiente plural de ideias e fomentar um pensar humanista;*

*Ao professor **Paulo Ramos Coêlho Filho** por me acolher inicialmente no projeto;*

*A **Ísis Almeida Franco** por colaborar neste trabalho com modelo fotográfico para as imagens desta pesquisa;*

*Aos professores da Comissão Examinadora **Maria da Conceição da Silva Freitas** e **Pedro Ferreira de Andrade**, por se disporem a avaliar a monografia;*

*A professora orientadora **Celeste Said** pela sua dedicação;*

*A yogini **Sephora Dasi** por me incentivar a reingressar na Universidade de Brasília (UnB) e concluir o Curso de Pedagogia;*

Aos Auxiliares Ocultos que cooperam comigo;

E à Humanidade personificada, por me motivar a enfrentar os desafios deste mundo.

Sumário das Figuras

<i>Figura 1: Mapa Conceitual - Elementos teóricos e práticos de loga na sala de aula</i>	26
<i>Figura 2: Mapa Conceitual - Exemplo de Aula de loga para Ensino Infantil</i>	27
<i>Figura 3: Mapa Conceitual - Exemplo de Aula de loga para Ensino Fundamental</i>	28
<i>Figura 4: Mapa Conceitual - Exemplo de Aula de loga para Ensino Médio e EJA</i>	29
<i>Figura 5: Enquanto brinca executa a posição</i>	31
<i>Figura 6 Concentra-se no diamante</i>	31
<i>Figura 7 Posição da Estrelinha</i>	31
<i>Figura 8 Posição da Serpente</i>	32
<i>Figura 9 Variação da Serpente</i>	32
<i>Figura 10 Posição do Peixe</i>	33
<i>Figura 11 Posição do Peixe Real</i>	33
<i>Figura 12 Posição da Ponte</i>	33
<i>Figura 13 Preparando para "Plantar Bananeira"</i>	34
<i>Figura 14 Posição do Gato</i>	34
<i>Figura 15 Posição do Gato II</i>	35
<i>Figura 16 Variação da Posição do Gato</i>	35
<i>Figura 17 Posição do Barco</i>	35
<i>Figura 18 Posição do Arco</i>	35
<i>Figura 19 Posição do meio arco em balanço</i>	36
<i>Figura 20 Posição do Diamante deitado</i>	36
<i>Figura 21 Posição da Tartaruga invertida</i>	37
<i>Figura 22 Variação do Diamante</i>	37
<i>Figura 23 Saudação da loga</i>	37
<i>Figura 24 Balancinho</i>	38
<i>Figura 25 Variações do Relaxamento</i>	38
<i>Figura 26 Posição do Camelo</i>	39
<i>Figura 27 Meia Roda de Joelhos</i>	39
<i>Figura 28 Posição do casulo</i>	39
<i>Figura 29 Postura da Roda</i>	40
<i>Figura 30 Variação da Roda</i>	40
<i>Figura 31 Posição do Triângulo</i>	40
<i>Figura 32 Variação do Triângulo</i>	41
<i>Figura 33 Posição da Cegonha</i>	41
<i>Figura 34 Posição do Rei dos Peixes</i>	41
<i>Figura 35 Posição da Árvore</i>	42
<i>Figura 36 Posição Invertida</i>	42
<i>Figura 37 Posição do Escorpião</i>	42
<i>Figura 38 Posição do Bambu</i>	42
<i>Figura 39 Posição da Suástica</i>	58
<i>Figura 40 Posição da Perfeição</i>	58

Sumário

MEMORIAL.....	X
Quem Eu Sou.....	X
Brasília chega na minha vida.....	XI
A vida acadêmica na UnB.....	XI
Escrevendo para viver, vivendo para escrever.....	XII
Swami um mestre de Ioga em Brasília.....	XIII
O Eu Educador.....	XIII
INTRODUÇÃO.....	1
Ioga versus Educação Física.....	3
Ioga e currículo.....	6
A Ioga no Livro Didático.....	9
Referencial Teórico.....	12
CAPÍTULO 1 A IOGA NA ESCOLA.....	15
Capítulo 1.1 A ciência iogue na Educação do Terceiro Milênio.....	18
Capítulo 1.2 Aulas de Ioga na Escola.....	20
CAPÍTULO 2 ESQUEMAS PARA AULAS DE IOGA NA SALA.....	24
Capítulo 2.1 Planos de Aulas de Ioga.....	25
CAPÍTULO 3 POSIÇÕES DE IOGA PARA PRÁTICA NA SALA DE AULA....	30
Posição da Borboleta ou <i>Bhadrasana</i>	43
Posição do Diamante ou <i>Vajrasana</i>	43
Posição do Leão ou <i>Simhasana</i>	44
Posição da Cabeça de Vaca ou <i>Gomukhasana</i>	44
Postura do Herói ou <i>Virasana</i>	44
Postura do Arco ou <i>Dhanurasana</i>	45
Posição do Cadáver ou <i>Shavasana</i>	45
Posição do Peixe ou <i>Matsyasana</i>	46
Posição do Peixe Rei ou <i>Matsyendrasana</i>	46
Posição da Pinça ou <i>Paschimottasana</i>	47
Postura da Cadeira ou <i>Utkatasana</i>	48
Postura perigosa ou <i>Samkatasana</i>	48
Postura da Árvore ou <i>Vrikshâsana</i>	49
Posição da Águia ou <i>Garudâsana</i>	49
Posição do Pavão ou <i>Mayurasana</i>	50
Posição do Galo ou <i>Kukkutasana</i>	50
Postura da Tartaruga ou <i>Kurmâsana</i>	51
Posição do Sapo ou <i>Mandkukâsana</i>	51
Posição do Gafanhoto ou <i>Shalabhasana</i>	52
Postura do Escorpião ou <i>Vrishkasana</i>	52
Posição do Crocodilo ou <i>Makarasana</i>	53
Posição da Serpente ou <i>Bhujangasana</i>	53
Posição Invertida ou <i>Sarvangasana</i>	54
Balancinho.....	54
Capítulo 3.1 Posições de Ioga para meditação.....	55
Posição perfeita ou <i>Siddhasana</i>	56
Posição da Suástica ou <i>Swastikasana</i>	56
Posição do Lótus ou <i>Padmasana</i>	57
Capítulo 3.2 Advertência sobre o psiquismo na Ioga.....	58
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	59
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA.....	61
ANEXO I.....	66

Resumo

Esta monografia norteia para inclusão da loga como disciplina na grade curricular da escola formal. A loga como disciplina na grade curricular das escolas está em sintonia com a pedagogia moderna do terceiro milênio que permite estabelecer uma síntese entre a ciência, filosofia, religião e arte. A prática pedagógica que conduz a vivência integral do Ser, parte da loga como esteio fundamental. Considera-se que o ente humano é um ser perfeito e completo, inconsciente de sua perfeição, de sua inconsciência, está em permanente procura de ser mais na construção de sua completude individual e social. Partindo da realidade que a globalização é uma variável marcante do mundo atual, que exige um currículo cada vez mais próximo da cultura universal como eixo norteador para preparação de uma cidadania planetária. Este trabalho propõe que a loga esteja no Livro Didático, que tem um papel mediador na relação entre o estudante e o conhecimento, embora, em muitas situações, ele é a única possibilidade de leitura tanto no ambiente escolar quanto no ambiente familiar do aluno. A monografia estuda os caminhos para inserção da loga no currículo escolar como disciplina teórica e prática; e expõe a técnica de loga acultural e não religiosa, como disciplina transdisciplinar e holística acessível aos estudantes da escola ocidental.

Palavras-chaves: loga na educação; loga na escola; métodos de loga na escola; loga no currículo escolar.

Abstract

This monograph guides to include yoga as a discipline in the formal school curriculum. Yoga as a discipline in the curriculum of schools is in line with modern pedagogy in the third millennium that allows you to establish a synthesis between science, philosophy, religion and art. The pedagogical practice that leads to the experience of being that integral start of the yoga as a fundamental pillar. It is considered that the human being is a perfect and complete, unconscious of his perfection, of his unconsciousness, is in constant demand to be more in building its completeness individual and social. Starting from the fact that globalization is a variable remarkable in today's world requires a curriculum that increasingly near universal culture as a guideline for preparing a planetary citizenship, proposes that yoga is the Textbook which has a mediating role in the relationship between student and knowledge, in many situations, it is the only possible reading both at school and in the family environment of the student. The thesis studies the ways to insert yoga in school curriculum as practical and theoretical discipline and exposes the technique of yoga acultural and nonreligious, holistic and transdisciplinary discipline as accessible to school students western.

Keywords: yoga in education; yoga in schools; yoga method in schools; yoga in school curriculum.

Résumé

Cette monographie guide d'inclure le yoga comme une discipline dans le cursus scolaire. Yoga en tant que discipline dans le programme des écoles est en ligne avec la pédagogie moderne dans le troisième millénaire qui vous permet d'établir une synthèse entre la science, la philosophie, la religion et l'art. La pratique pédagogique qui mène à l'expérience de faire partie intégrante du yoga comme un pilier fondamental. Il est considéré que l'être humain est une parfaite et complète, inconscient de sa perfection, son inconscience, est en demande constante d'être plus dans la construction de sa complétude individuelle et sociale. Partant du fait que la mondialisation est un remarquable variable dans le monde d'aujourd'hui exige un programme qui de plus en plus proche de la culture universelle comme un guide pour la préparation d'une citoyenneté planétaire, propose que le yoga est le Manuel qui a un rôle de médiateur dans la relation entre les connaissances des élèves et, dans de nombreuses situations, il est la seule lecture possible à la fois à l'école et dans le milieu familial de l'élève. La thèse étudie les façons d'insérer le yoga dans le programme scolaire comme discipline théorique et pratique et expose la technique de la discipline du yoga aculturelle et non religieux, holistique et transdisciplinaire aussi accessible aux élèves des écoles occidentales.

Mots-clés: le yoga dans l'éducation; yoga à l'école; des méthodes de yoga à l'école; le yoga dans le programme scolaire.

Memorial

“Conhecer a si próprio é o maior saber”. Galileu Galilei

Neste memorial, fiz um pequeno resumo da minha trajetória acadêmica e científica, por meio de anamnese narrativa das lembranças e acontecimentos ao longo de minha trajetória na escola formal, contextualizado na minha formação acadêmica do curso de Pedagogia.

Quem Eu Sou.

Eu sou filho de uma família baiano-mineira e desde cedo, ainda na infância, demonstrei interesse nas ciências.

Toda minha primeira infância aconteceu no paraíso conhecido como as “Terras dos Aimorés”, sob as graças de Tupã - o fogo que arde na consciência aimoré - desta maneira, sintonizado com a consciência daqueles povos, recebendo diretamente as influências psíquicas de sua consciência coletiva, bem como instruções de seus guias e mentores.

Ingressei diretamente na primeira série da escola pública aos sete anos de idade, após todas tentativas fracassadas na pré-escola. A razão disto foi eu ter sido identificado como criança autista, ainda nas primeiras tentativas do ingresso no jardim de infância e este preconceito me perseguiu até os nove anos de idade.

Aprendi a ler sozinho com fluência, antes mesmo da fase pré-escolar, e devido às hostilidades preconceituosas das professoras, aprendi a refratar as “pérolas pedagógicas” praticadas na escola pública. No entanto os meus outros anos escolares não foram menos comuns, as escolas baianas puniam com facilidade estudantes misantropos, com a mesma veemência que puniam os rebeldes, e como eu me encaixava nos dois casos, era frequente minha nota ser dividida por dois ou somada a vários zeros, como castigo pelas desobediências e rebeldias.

Dizem que a dor faz a alma crescer, então me acostumei desde cedo a lidar com a realidade de “estudante precoce na prática e estudante medíocre no boletim”, rejeitando a lousa dos professores e tornando-me um autodidata.

Desde o ensino fundamental até o médio, inseri-me muito bem no contexto social da escola, como líder dos grêmios estudantis, bem como nas atividades artísticas de teatro.

Ao fim do ensino médio vivi uma crise existencial e iniciei a busca por respostas metafísicas, época que busquei respostas nas várias sociedades esotéricas e escolas de hermetismo. Foi também, nesta época, que me formei como professor de loga.

Consortado com um restaurante natural, abri uma sala de loga na Galeria do Ouvidor no centro de Belo Horizonte, onde ministrava aulas para os primeiros alunos de loga. Nessa ocasião, fui convidado a ocupar o horário vazio da escola estadual da cidade de Florestal em Minas Gerais, próxima a Belo Horizonte e tive a primeira turma de loga para mulheres gestantes.

Brasília chega na minha vida

Em 1994, deixei Belo Horizonte para juntar-me a um grupo de intelectuais liderados pelo professor Cristovam Buarque - posteriormente eleito Senador e Governador do Distrito Federal - junto com o presidente do Banco Interamericano do Desenvolvimento (BID) Rafael Negret – que mais tarde ocupou o cargo de Ministro da Educação da Venezuela, num projeto de criar uma Universidade Transdisciplinar de Desenvolvimento Sustentável (ITDS) no Alto Paraíso de Goiás, sendo eu convidado pelo diretor do projeto para fundar um núcleo de loga. O projeto não deu certo, então decidi permanecer na capital do Brasil por mais um tempo.

A vida acadêmica na UnB

Aproveitei o meu tempo ingressando na Universidade de Brasília no curso Bacharelado em Química, mas devido ao fato de ser pouco habilidoso nas experiências químicas, desisti do curso e mudei para o curso Bacharelado em Física.

A vida universitária me facilitou aprofundar nos estudos, nas práticas de assuntos do meu interesse, como apreciação musical, onde estudei disciplinas de música e pude participar de várias apresentações artísticas musicais na cidade;

aprofundei-me na compreensão metafísica da metalinguagem artística, presente na televisão, teatro e cinema; o gosto pela astronomia; a vivência por fotografia; e o aprofundamento em botânica.

Contudo, na universidade não foi tão diferente do ensino médio, visto que, costumeiramente era punido por emitir opinião em desacordo com a ordem vigente e os costumes burocráticos acadêmicos; e cada vez mais distante dos clichês arraigados nas mentalidades conservadoras dos professores da Física com os quais estudei. Consagrei-me como um autodidata, por ter como algozes no meu desenvolvimento intelectual e espiritual os professores do curso de Física.

Assim como no ensino médio, envolvi-me com política estudantil, ao participar ativamente no movimento estudantil em várias instâncias da universidade, como representante estudantil nos colegiados da universidade tais como o CONSUNI (Conselho Superior), CAD (Conselho de Administração), DAC (Decanato de Assuntos Comunitários), colegiados dos cursos, etc. Tornei-me o primeiro estudante da universidade a ter um projeto aprovado no CONSUNI – a Avaliação de Professores - aplicado em prazo recorde pelo CESPE ao ser implantado no semestre seguinte da aprovação. A proposta foi aprovada por unanimidade no Conselho, sem votos contras, nem abstenções, apresentado na tribuna pelo próprio Reitor Lauro Morhy, sem prelações, nem defesas, apenas leitura da proposta e posto em votação.

Participar das manifestações equivocadas contra os avanços do neoliberalismo no Brasil era minha rotina política, e erroneamente militei, como todo jovem sonhador, na ideologia socialista da esquerda brasileira, tanto apoiando as atividades sindicalistas e os interesses dos movimentos sociais, como interagindo com os vultos da política.

Escrevendo para viver, vivendo para escrever

Ainda como estudante de Física fui convidado pela Editora carioca Ciência Moderna para publicar sobre informática, onde publiquei cinco livros bem aceitos no mercado, sobre temas como Linux, Linguagem de programação C, linguagem para celulares e segurança de computadores. Ainda publiquei nesta

Editora mais um livro, que trata sobre loga, porém, posteriormente, solicitei que a editora não o publicasse mais.

Também ainda como estudante universitário, tive minha primeira experiência com a docência formal, quando fui contratado como professor substituto pela Secretaria de Educação do Governo do Distrito Federal SE/GDF para ministrar aulas de Física no ensino médio na modalidade de Ensino de Jovens e Adultos - EJA.

Na vida acadêmica, participei da Iniciação Científica com bolsa remunerada pelo CNPQ de dezoito meses em Física da Matéria Condensada, a resistência em Supercondutores.

Swami um mestre de loga em Brasília

Ao fim das experiências com o mundo acadêmico da Física, exatamente quando ganhava a vida dando aulas de loga e ministrando cursos sobre o assunto, fui surpreendido com a titulação e ordenação a *Swami Maharaj* (Autoridade Espiritual). Meu iniciador foi o médico uruguaio Dr. Fernando Estevez-Griego (cujo mote espiritual é Swami Maitreyananda), líder mundial de loga e preceptor espiritual da Federação Internacional de loga. Mesmo durante a universidade nunca consegui ficar longe das atividades de loga e amadureci meus conceitos quando comecei a formar outros professores de loga.

O Eu Educador

A grande assinatura da minha existência é ser professor, pois esta sempre foi uma constante na minha vida que se iniciou no ensino médio ministrando aulas particulares de reforço de matemática e de ciências para estudantes. Depois me tornei professor nos assuntos de meu interesse ao ensinar variados assuntos para a comunidade, tais como loga, Astrologia, Budismo, Taoísmo, Sufismo, Astronomia e Metafísica. Enfatizo que quando estudante universitário de Física, eu reforçava minha renda ao ministrar aulas particulares de informática, química, física e matemática.

Movido pelas forças invisíveis, regressei ao complicado mundo acadêmico optando por estudar Pedagogia na Universidade de Brasília, para assim obter o diploma universitário de educador, carreira de onde tiro meu sustento em diversas áreas do saber fora do ambiente escolar formal e também em contribuir ao desenvolver pesquisas sobre educação, usando as tecnologias disponíveis.

No curso de pedagogia, diferente das vivências nas ciências exatas, marcadas por violências psicológicas silenciosas e tragédias pessoais, eu encontrei um ambiente plural, positivo de ideias e pensares, tanto intelectual como emocional, que não só contribuíram para fluência nas áreas de minhas práticas profissionais não acadêmicas, como também, proporcionou uma amplidão de possibilidades de aplicação das minhas habilidades cognitivas.

Introdução

"Quanto menos alguém entende, mais quer discordar." Galileu Galilei

Destaco que o ente humano é um ser perfeito e completo, inconsciente de sua perfeição, de sua inconsciência, “está em permanente procura de ser mais” (FREIRE, 1987) na construção de sua completude. Nesta fragmentária percepção de si mesmo, inseguro de sua existência precisa encontrar a Realidade de seu Ser, ao juntar as partes fundamentais da educação integral aos pilares que apoiam a ciência, a arte, a filosofia e a religião.

A educação no Brasil passou por enormes transformações buscando adequar a identidade de um novo povo e uma nova nação desde a instalação da escola jesuíta (SAVIANI, 2008) no subcontinente brasileiro até a consolidação das bases da educação proposta pela Nova Escola, repensada e remodelada pelos educadores dos anos da década de 1930. Após esse período, a educação enveredou-se para uma pedagogia liberal tradicional, viva e atuante em nossas escolas (LIBANEO, 2002). Já na atualidade, a educação se constitui em um modelo popular e universal que forma um cidadão com identidade tipicamente brasileira em sintonia com a tão sonhada cidadania planetarizada e globalizada.

Essa cidadania é construída ao focar os princípios da Pedagogia Holística, cujo objetivo é centrar a unidade de tudo o que existe, sem perder a focalização na individualidade e no papel do ente na sociedade (CAILLE, 1998). Dessa forma, o reconhecimento do global e do local na perspectiva de uma cidadania planetária, centra-se no ser humano em seu processo educativo, na intersubjetividade e na educação voltada para a vida cotidiana (LIBANEO, 2005).

Segundo Saviani (2005), nesses anos que marcaram o início do novo milênio, novos debates em torno da educação surgiram e novos modelos foram propostos e postos em prática em busca do cidadão planetário. Para alcançar seus objetivos, a escola brasileira se remodelou novamente, agora, para um padrão global, conforme se estabeleceu a política neoliberal latino americana. O modelo neoliberal reproduziu na educação ao participar dos embates de que foi alvo por parte das tendências críticas ao longo da década de 1980. Entre tantos modelos e

pensares que surgiram como alternativas, a educação se recobrou no contexto político denominado neoliberalismo, quando veio a ser acionada pela relativização, relacionalidade e a solidariedade cósmica (DUARTE, 2012), como um instrumento de ajuste da educação às demandas da sociedade globalizada, multicultural e planetária.

Assim apoiada nos pilares que fazem uma educação para o novo milênio, que seja ao mesmo tempo eficaz no estabelecimento da felicidade e da realização pessoal (GODBOUT, 1998), como também na formação eficiente do cidadão em habilidades e competências capazes de solucionar os problemas propostos pela vida cotidiana em sociedade e bem como de suas demandas emancipadoras, não só na transmissão de conhecimentos (LIBANEO, 2005; SAVIANI, 2005), como por meio de sua prática física, anímica e mental, para o desenvolvimento da pessoa integralmente ou holisticamente no âmbito da escola nos ciclos básicos da educação, a fim de a escola se constituir como um espaço de desenvolvimento de consciência individual da entidade humana na vida.

A pedagogia holística tem como marco principal a Declaração de Chicago, elaborada na Oitava Conferência Internacional de Educadores Holísticos na cidade de Chicago em junho de 1990.

A Declaração define que os processos educativos do novo milênio devem ser baseados nos fundamentos da percepção da vida integralmente como parte indissociável de tudo. Propõe uma sociedade sustentável, justa e pacífica em harmonia com a terra e centrada no indivíduo. O holismo é uma visão global e completa (OLIVEIRA, 2000) da realidade, que se desenvolve por bases epistemológicas estruturadas em duas vertentes: a primeira como simbólico e metodológico, e a segunda como lógico e empírico. A primeira permite estabelecer uma síntese entre a ciência, filosofia, religião e arte. Enquanto a segunda, a prática que conduz a vivência que inclui: a loga, kung fu e terapias alternativas.

Partindo das fases do ciclo básico da educação formal, a prática da educação holística inicia-se pela loga na escolarização de acordo com o Art. 21 da LDB diz que “*A educação escolar compõe-se de: I - educação básica, formada pela educação infantil, ensino fundamental e ensino médio*” (LDB, 1996).

Atualmente dentro destes ciclos básicos, ao que se refere à prática da disciplina física corporal na escola está orientada como Educação Física.

A Educação Física está doutrinada nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) e curiosamente foi organizada na área de Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. Esta área nos PCN é a mesma que trata da alfabetização e letramento. Este agrupamento das atividades de Educação Física e Língua Portuguesa pertencerem ao mesmo grupo, não se fez por acaso, pois o desenvolvimento cognitivo e desenvolvimento motor não estão dissociados em todo desenvolvimento humano, afirmativamente os PCN comungam com esta ideia que *"é com o corpo que somos capazes de ver, ouvir, falar, perceber e sentir as coisas. O relacionamento com a vida e com outros corpos dá-se pela comunicação e pela linguagem que o corpo é e possui"* (PCN, 2000).

Os PCN são documentos oficiais do Ministério da Educação (MEC), neles a Educação Física na escola deve ser constituída em três pilares: jogos, ginásticas, esportes e lutas; atividades rítmicas e expressivas; e, conhecimentos sobre o corpo.

Nos documentos essas três partes são relacionadas entre si e podem ou não ser trabalhadas em uma mesma aula. O primeiro bloco que contempla as "ginásticas", compreende atividades como ginástica artística, ginástica rítmica, Tai Chi Chuan ou Kung Fu.

O segundo bloco abrange atividades relacionadas à expressão corporal, como a dança. Já o terceiro bloco propõe ensinar ao aluno conceitos básicos sobre o próprio corpo, que se estendem desde a noção estrutural anatômica, até a reflexão sobre como as diferentes culturas lidam com esse instrumento.

loga versus Educação Física

A crítica à Educação Física na escola surge quando se analisa uma aula onde o treinador trabalha procurando a reflexão do aluno sobre si mesmo e sobre a sociedade no qual ele faz parte, fica evidente nesta ação educadora a grande lacuna e obscurantismo de sua experiência sobre o próprio corpo, as emoções e pensamentos, ao contrário de uma aula de loga pode proporcionar (GODOY, 2007).

A crítica se fundamenta no fato que a Educação Física cuida apenas das práticas corporais no interior da escola, ignorando os processos internos psíquicos e os mecanismos mentais do desenvolvimento cognitivo.

Salutar neste momento refletir que desde a década de 1970 a Educação Física esteve incluída no bloco curricular de Comunicação e Expressão, e atualmente passou a compor, a partir dos PCN, a área Linguagens, Códigos e suas Tecnologias. Este fato remete a necessidade de portabilizar a uma visão diferente da Educação Física formadora de atletas que se apresenta hoje fundamentada em concepções baseadas em teorias educacionais conservadoras e propagadoras de fraco suporte pedagógico.

Ainda há que considerar que, a partir da lei 5692/71, o cenário educacional brasileiro direcionou a prática física para expressividade corporal do aluno. Neste interesse a Educação Física foi considerada como uma disciplina específica das linguagens e, portanto agora não pode mais ser compreendida como uma atividade de iniciativas isoladas nas escolas, não cumprido sua parte de preparação integral dos estudantes, pois se apresenta desintegrada do processo educacional.

É nos PCN que a Educação Física aparece remodelada às novas demandas sociais e educacionais como uma disciplina expressiva própria do campo da linguagem corporal. A partir de então, nestes PCN, pede-se uma renovação da Educação Física valorizada pelos estudos das linguagens e códigos na comunicação e expressão humana, nestes moldes a educação física não pode atender tais requisitos, ela só pode sob as perspectivas das experiências contidas na teoria e prática da loga.

Contrapondo a Educação Física tradicional, a loga está em perfeita sintonia com esta nova proposta educativa do desporto escolar, pois seu eixo de atuação sem adaptações está de acordo com os pilares fundamentais do processo cognitivo, tanto colaborando com a aplicação harmoniosa das propostas e métodos pedagógicos da educação holística (OLIVEIRA, 2000), como proporcionando diretamente a compreensão de si pela contemplação das diversas camadas da

psique como, de sua cultura e bem como da bagagem agregada que ela traz em si de outras culturas e povos.

É, pois, o sistema que constrói a loga que tem condições para efetivar a disciplina de física motora na escola como um componente curricular educacional fundamental e essencial no desenvolvimento físico, emocional e mental. Amparada nos PCN tal como exposto:

A Educação Física, dentro do que se propõem nos Parâmetros Curriculares Nacionais, é a área do conhecimento que introduz e integra os alunos na cultura corporal do movimento, com finalidades de lazer, de expressão de sentimentos, afetos e emoções, de manutenção e melhoria da saúde. Para tanto, rompe com o tratamento tradicional dos conteúdos que favorece os alunos que já têm aptidões, adotando como eixo estrutural da ação pedagógica o princípio da inclusão, apontando para uma perspectiva metodológica de ensino e aprendizagem que busca o desenvolvimento da autonomia, da cooperação, da participação social e da afirmação de valores e princípios democráticos. Nesse sentido, busca garantir a todos a possibilidade de usufruir de jogos, esportes, danças, lutas e ginástica em benefício do exercício crítico da cidadania (PCN, 2000).

Ao que se propõe com a introdução da loga formalmente na escola em seus ciclos de escolarização é de não só trazer movimentos e desafios corporais de acordo com cada fase nestes ciclos, mas também no desenvolvimento das capacidades e habilidades mentais e psíquicas inerentes ao ser humano (RAMACHARAKA, 1995), proporcionando o desenvolvimento de fatores extra-sensoriais além da tão almejada capacidade de observação, coordenação motora e equilíbrio.

Além dos aspectos físicos que a loga proporciona, as atividades buscam desenvolver a memória, o silêncio e especialmente o reconhecimento das emoções (RAMACHARAKA, 1995). Pensando de forma mais ampla, a prática de loga busca trazer um contato maior do ser humano com seu meio em todos os aspectos de sua vida cotidiana, e através da compreensão dos sentimentos e pensamentos ordenados, aprender a controlar com mais eficiência sobre o que faz, vê e sente e desta maneira reagir melhor aos eventos que se apresentam na sua vida.

Não apenas aprender a reagir com o corpo as emoções perturbadoras, mas segundo Ramacharaka (1995) mas gerar hábitos internos de vivenciar emoções positivas. Pesquisas rigorosas no campo da educação têm comprovado que esses comportamentos, uma vez desenvolvidos nas escolas, junto às crianças, praticados pelos professores e introduzidos aos pais, podem gerar um impacto significativo em toda uma comunidade.

Portanto, é na educação infantil, a primeira etapa da Educação Básica, que se deve iniciar a prática e aprendizado na loga. Pois, segundo o Plano Nacional de Educação (PNE), é na educação infantil que a criança estabelece as bases da personalidade humana, da inteligência, da vida emocional, da socialização.

A pedagogia holística em qualquer de suas instâncias necessita da inserção da loga como viés formador e preparador da consciência individual e coletiva na preparação do cidadão do novo milênio. Tanto que se torna inviável e impossível realizar o escopo de uma nova educação sem que seja considerada a ciência iogue no currículo escolar moderno.

O holismo, propriamente dito, do ponto de vista filosófico, compreende a realidade como totalidade, em que as partes integram o todo, partes como unidades que formam todos, numa unidade orgânica. A consciência de uma totalidade cósmica leva os holistas a buscarem um equilíbrio dinâmico entre o homem e o seu meio biofísico, a convivência entre as pessoas, a preservação ambiental e a denúncia de todas as formas de destruição da natureza, a união das pessoas e da natureza no todo. O projeto educativo visa conscientizar para o fato de que as pessoas pertencem ao universo e que o desenvolvimento da espécie humana depende de um projeto mundial de preservação da vida (LIBANEO, 2005).

loga e currículo

A globalização é uma realidade marcante do mundo atual que exige um currículo cada vez mais próximo da cultura universal como eixo norteador para preparação de uma cidadania planetária. Um currículo que valorize e identifique a diversidade cultural existente no mundo e em toda parte, que seja referencial universal.

A base de estrutura curricular muito utilizada atualmente advém do pensamento de Ralph Tyler. Segundo Tyler a elaboração de programas de ensino parte de uma base racional centrada em questões básicas que, respondidas, permitem a referida elaboração do currículo (FRANCA, 2008).

O Ministério da Educação (MEC) tem acompanhado as várias tendências mundiais para a democratização do ensino, especialmente quando lançou os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) em 1996 como referencial para a renovação e reelaboração da proposta curricular. Os PCN trazem na sua essência o sentido de transcender a visão tradicional de modelo curricular.

O termo Currículo por sua vez, assume vários significados em diferentes contextos da pedagogia. Currículo pode significar, por exemplo, as matérias constantes de um curso. Essa definição é a que foi adotada historicamente pelo Ministério da Educação e do Desporto quando indicava quais as disciplinas que deveriam constituir o ensino fundamental ou de diferentes cursos do ensino médio. Currículo é um termo muitas vezes utilizado para se referir a programas de conteúdos de cada disciplina. Mas, currículo pode significar também a expressão de princípios e metas do projeto educativo, que precisam ser flexíveis para promover discussões e reelaborações quando realizado em sala de aula, pois é o professor que traduz os princípios elencados em prática didática. Essa foi a concepção adotada complementada, em cada sistema de ensino e estabelecimento escolar, por uma parte diversificada, exigida pelas características regionais e locais da sociedade, da cultura, da economia e da clientela. Os diferentes parágrafos desse artigo apresentam as diretrizes gerais para a organização dos currículos do ensino fundamental e médio: ... a educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da educação básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos (PCN, 2000).

O currículo escolar é uma práxis construída por disputas e embates (FAVACHO, 2012; CIAVATTA, 2012; PEREIRA, 2004) que se travam por grupos e instituições no intuito de afirmar instrumentalmente a política, a economia, a sociedade e o poder (ALMEIDA, 2001; CIAVATTA, 2012). Daí se conclui que, em primeiro momento, para a implantação da loga na escola formal, faz-se necessário estabelecer um currículo que atenda a toda rede escolar nos três ciclos da educação básica denominados de Ensino Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio.

Segundo Franca (2008) “primar por essa escola que enxerga o ser humano holisticamente e proporciona uma formação para a vida é opção para promover a construção da autonomia. Afinal, educar é preparar o aluno para andar com as próprias pernas, para construir sua história, decidir seus caminhos e ser responsável pelo seu destino”.

Essa educação holística na escola exige a inclusão da loga para se realizar. Por outro lado, a educação física contemplada nos currículos padrões da educação não proporciona esta formação da pessoa holisticamente. O diferencial da prática desportiva como atividade física, em relação à prática da loga é que esta traz no seu aporte, além da prática física corporal, a prática de atividades que envolvem o trabalho com as emoções e pensamentos de forma integralizada e indissociada (RAMACHARAKA,1995). Também, atualmente, a loga é reconhecida no Ocidente como modalidade de medicina alternativa e complementar em ascensão.

Todos os argumentos exposto aqui, fecham-se com as metas e anseios da sociedade brasileira conjurando nas entrelinhas de seu anseio para inclusão da ciência iogue nos currículos escolares dos ciclos básicos. Tanto pela transdisciplinaridade que é evocada recorrentemente em todos os documentos e pareceres das metas e objetivos da educação nos PCN, como para adequação da educação moderna do terceiro milênio, pois a loga preenche a demanda como disciplina do eixo principal, ou como do eixo dos temas transversais, concomitantemente expresso no Plano Nacional de Educação (PNE):

Pois é na LDB que se expressa com mais propriedade a necessidade de se trabalhar com diferentes áreas de conhecimento e que estas devam contemplar a formação plena dos estudantes, privilegiando segundo as metas do PNE os conhecimentos clássicos e à realidade social e política, dando especial enfoque ao ensino da história do Brasil, sob a justificativa da necessidade de conhecer nossas matrizes constituintes e sentir-se pertencente à nação. Explicita também a necessidade de haver uma base comum de conhecimentos para todos e o tratamento de questões específicas de cada localidade. É nessa perspectiva que os Parâmetros Curriculares Nacionais foram organizados em áreas e temas transversais, prevendo adequações às peculiaridades de cada local (PNE, 2010).

A loga no Livro Didático

O Livro Didático tem um papel mediador na relação entre o estudante e o conhecimento, em muitas situações, ele é a única possibilidade de leitura tanto no ambiente escolar quanto no ambiente familiar do aluno. As informações contidas no Guia do Livro Didático (BRASIL, 2007, p.19), o trabalho com o material do Livro Didático "não pode prescindir do professor", que deve "pensar nos usos diferenciados que ele pode permitir, como alterações de sequências, atividades complementares, aspectos diversos da realidade local etc."

A importância do uso do Livro Didático é que ele ainda é considerado como um instrumento organizador das metodologias pedagógicas e dos conteúdos necessários para satisfazer as demandas da aprendizagem e letramento. Para DIAS (2006) o livro didático faz parte da construção do currículo e, como tal, deve ser entendido como uma construção sócio-histórica formada por intenções, realidades e decisões provenientes de diferentes indivíduos e contextos.

O uso dos Livros Didáticos é bastante comum nas escolas, segundo Pessoa (2009), um dos elementos mais característicos do contexto educacional é o livro didático e, por isso, já se institucionalizou, ou seja, apresenta-se como algo natural, e, em muitos casos, facilita sobremaneira a vida do professor, assumindo papel central no processo de ensino-aprendizagem.

A importância das disciplinas da grade curricular da escola no Livro Didático é fundamental para que o estudante tenha referência daquilo que faz parte da construção de sua autonomia. A loga deve constar nos capítulos dos Livros Didáticos ou em Cartilhas Didáticas singularizadas desde o ensino infantil até o fim do ciclo da educação básica, no intuito de proporcionar mais ampla experiência cognitiva e tanto quanto nas facilidades dos modelos pedagógicos proposto neles.

As primeiras experiências da vida são as que marcam mais profundamente a pessoa. Quando positivas, tendem a reforçar, ao longo da vida, as atitudes de autoconfiança, de cooperação, solidariedade, responsabilidade. As ciências que se debruçaram sobre a criança nos últimos cinquenta anos, investigando como se processa o seu desenvolvimento, coincidem em afirmar a importância dos primeiros anos de vida para o desenvolvimento e aprendizagem posteriores. E têm

oferecido grande suporte para a educação formular seus propósitos e atuação a partir do nascimento. A pedagogia mesma vem acumulando considerável experiência e reflexão sobre sua prática nesse campo e definindo os procedimentos mais adequados para oferecer às crianças interessantes, desafiantes e enriquecedoras oportunidades de desenvolvimento e aprendizagem. A educação infantil inaugura a educação da pessoa (PNE, 2010).

Segundo Dias (2006), o Livro Didático não deve ser visto apenas como veículo de reprodução vertical de sentidos e de finalidades das políticas curriculares. Ele vai muito além no material didático pedagógico da disciplina loga escolar. No primeiro ciclo que abrange o Ensino Infantil ele é construído a partir mitos e lendas reforçando a cultura local e global, as figuras são associadas a animais e vegetais, ligando o estudante às questões ecológicas e ambientais. No ciclo do Ensino Fundamental, além da perspectiva do saber fazer, considera-se no conteúdo o que Zabala (1998) classifica como as dimensões conceituais e atitudinais dos conteúdos. No ciclo final da educação básica denominada Ensino Médio, o estudante aprofunda dos debates e experiências psíquicas propostas nas obras milenares da loga tais como o “Bhagavad Gita”, o “Avadut Gita” e outras obras citadas na bibliografia desta monografia.

A partir desses pressupostos, a loga na escola se viabiliza pelo livro didático por suas características pedagógicas e literárias, bem como sua importância como instrumento de mediação do professor no desenvolvimento cognitivo e motor dos estudantes.

Este trabalho tem com objetivo constituir uma proposta de inclusão da loga como disciplina na grade curricular das escolas do sistema educacional formal.

Para delimitar um objeto de estudo tão amplo, estabeleceu-se alguns objetivos específicos para dar conta do objetivo geral:

1. Estudar caminhos para inserção da loga no currículo escolar como disciplina prática e teórica.
2. Enfatizar a importância da loga no Livro Didático como instrumento de apoio pedagógico.
3. Expor a técnica de loga acultural e não religiosa, como disciplina transdisciplinar e holística acessível aos estudantes da escola ocidental.

Referencial Teórico

As obras principais que norteiam esta monografia são as de autoria de Yogue Ramacharaka. O autor foi escolhido, por este ser historicamente o mais importante na introdução da loga no ocidente. Ele publicou obras de loga nos Estados Unidos e difundiu a loga no mundo moderno. No Brasil, as obras dele foram publicadas em português pela Editora “O Pensamento” pela primeira vez em 1911, conforme as referências grifadas na própria edição. A prática da loga no Brasil surgiu a partir das obras deste autor nas diversas salas das lojas de esoterismo do Círculo Esotérico da Comunhão do Pensamento.

As demais obras norteadoras relevantes na teoria e prática da loga são os textos antigos de loga traduzidas do sânscrito para o português dos reconhecidos autores Gheranda e Swatmarama. Eles são usados em todo mundo para referendar as obras derivadas de loga.

Os trabalhos dos autores Saviani e Libaneo foram utilizados pelo fato de suas obras apresentarem valor histórico de relevância para a educação brasileira, os conceitos destes autores são referência nos cursos de ciência da educação nas universidades brasileiras.

O trabalho da autora Delaprane foi usado por ser uma dissertação de mestrado em loga, no intuito de mostrar que existem trabalhos acadêmicos propondo a loga na saúde e educação.

Os demais autores usados foram pela razão destes publicarem seus trabalhos referentes à loga em caráter acadêmicos e científicos, publicados na Base Scielo, cancelados por respeitadas revistas e jornais científicos no Brasil e no mundo.

A literatura de loga é muito vasta, especialmente de loga para crianças, jovens e adolescentes, bem como de propostas de loga nas escolas, contudo evita-se citá-las aqui, pelo exagero da exaltação da cultura hindu que estas obras trazem, bem como da influência religiosa e filosófica nelas, especialmente da mistura do vedanta (a prática filosófica do estudo dos Vedas) na prática de loga.

Este trabalho resulta-se de pesquisa bibliográfica, num exercício histórico, sobretudo em relação a loga e a educação formal. A partir de um modelo inicial proposto em Marcondes (2005). Tais pressupostos epistemológicos estão na base de qualquer proposta de representação do conhecimento (MARCONDES, apud HJØRLAND, 2007).

Esta pesquisa nasceu da minha experiência como professor de loga, conforme destacado no memorial, juntamente com a formação acadêmica em Curso de Pedagogia na Universidade de Brasília (UnB).

Primeiramente, foi realizada pesquisa bibliográfica, que contempla os dezoito anos (1994-2012) de experiência prática com professor de loga. Segundo, realizou-se um levantamento de Teses, Dissertações, Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC). Terceiro, estudou-se artigos de revistas acadêmicas/científicas na Base Scielo, que chancelassem as pesquisas sobre a loga e a loga na escola formal.

A identificação do material relevante para este estudo ocorreu de dois modos. Parte foi selecionada, consultando-se bancos de dados da Base Scielo, o segundo modo foi pesquisando em diversas obras de loga, excluindo aquelas de caráter religioso e sectário, especialmente da cultura hindu.

Segundo Demo (2002), o cuidado metodológico constitui-se em procedimento formativo dos mais indispensáveis, porque pode contribuir para a predominância da autoridade do argumento sobre o argumento de autoridade. Além disso, o processo de decisão do método a ser adotado deve levar em conta os objetivos definidos para o estudo (BARIANI, 2002). Dessa forma, este trabalho segue estes pressupostos metodológicos.

A demonstração fotográfica das posições de loga foi realizada por uma criança do sexo feminino, de (5) cinco anos de idade, praticante de loga, que está no primeiro ciclo escolar, Educação Infantil, segundo a LDB (1996). As fotografias foram autorizadas pela mãe, por escrito.

Usou-se o *software* CmapTools, Versão 5.05.01, para construção dos Mapas Conceituais. O pesquisador utiliza-se deles como instrumentos para organizar e representar o conhecimento (PASTORIZA, 2009).

Os Mapas Conceituais são importantes ferramentas para acompanhar a aprendizagem, o que exige do estudante compreender os processos de construção do conhecimento (RUIZ-MORENO, 2007).

Os conceitos do conteúdo que se deseja ensinar são colocados dentro de caixas relacionando entre eles por meio de frases de ligação, que unem cada um dos conceitos entre si, que permitem a formação de redes semânticas em nas áreas do conhecimento e a representação gráfica textual deste conhecimento (GABO, 2004).

Capítulo 1 A loga na Escola

“Não me sinto obrigado a acreditar que o mesmo Deus que nos dotou de sentidos, razão e intelecto, pretenda que não os utilizemos”. Galileu Galilei

A loga é um sistema codificado de práticas físicas, emocionais e mentais, surgida na Índia há aproximadamente 5000 anos atrás, que busca o desenvolvimento da harmonia espiritual do indivíduo através do controle da mente e do corpo (RAMACARAKA, 1995).

Apesar de essa ciência ser conhecida como um dos sistemas filosóficos da Índia, a prática da loga é bem mais antiga que a data apresentada e esteve presente em todos os continentes com outros nomes (LÉVI-STRAUSS, 1970). Até mesmo entre os povos maias e astecas, conforme os textos dos colonizadores europeus quando iniciaram a conquista das Américas, leem-se relatos de que sábios e anacoretas destes povos praticavam as técnicas corporais semelhante à loga indiana.

A loga está codificada em práticas corporais e comportamentos sociais com objetivo de controlar os pensamentos e emoções. Os métodos da prática de loga e suas técnicas estão codificados no livro denominado de “O Bhagavad Gita” (RAMACHARAKA, 1995), obra máxima da loga, sendo as partes principais para a prática de loga: 1. Respeitar as leis; 2. Higiene corporal; 3. Posturas físicas, 3. Respirações para controlar a vitalidade, 4. Práticas de concentração do pensamento; e 5. Meditação.

A Hatha loga é tecnicamente composta por posturas corporais, controle da respiração, inibição sensorial, concentração e meditação, além de diversas técnicas de limpeza orgânica. Sua prática é capaz de produzir efeitos revigorantes, propiciando ao praticante uma condição de serenidade, autoconfiança, equilíbrio físicos e emocionais, clareza mental e resistência à fadiga, substituindo ansiedades, fobias, conflitos e comportamentos neuróticos (DALEPRANE, 1999).

A prática de loga consiste em diversas partes sincopadas que envolvem a preparação ou aquecimento do corpo com exercícios físicos, prática de concentração com objetivo de fortalecer a mente sobre os músculos, prática de

respirações com objetivo de ordenar os pensamentos e oxigenar as diversas células, bem como desenvolver a força mental, prática de relaxamento entre os exercícios, também conforme a necessidade prática de entonação e recitação com objetivo de controlar as emoções, coreografia de movimentos para trabalhar os tendões e tecidos, danças e outras atividades necessárias para alcançar os objetivos propostos na prática.

As diversas técnicas de concentração e meditação ocorrem todo o tempo durante as atividades na prática de loga (RAMACHARAKA, 1995), desde o aquecimento até o final dos exercícios em cada relaxamento, a concentração e meditação não são dissociadas, são totalmente sincronizados com todas as atividades. Isto para estudantes na escola é fundamental, pois, além de desenvolver a força mental, também desenvolve as habilidades psicomotoras e psicotécnicas.

Aparentemente, a loga apresenta-se como um exercício leve e suave, mas na realidade acontece ao contrário das aparências, sem muito sacrifício e de forma natural, ele exige toda capacidade física e inteligência motora do estudante para executá-lo com precisão, a mente fica concentrada e atenta todo tempo em que acontece a prática, até mesmo nos momentos de relaxamento. Ao final o corpo fica relaxado, a mente atenta, criativa e vigorosa, numa sensação de vitalidade e paz interior. Tudo fica renovado, porque durante a prática os tendões, sistema circulatórios, glândulas endócrinas, todos órgãos e tecidos receberam energia durante as atividades direcionadas para células nervosas dos sistema nervoso central e periférico.

Durante a prática o estudante fica atento e consciente a tudo que acontece com seu corpo, ele percebe os órgãos internos, ele sente as pulsações internas, os sons característicos dos tecidos e órgãos, ele escuta o coração expandindo seu campo emocional, ele trabalha a expressão corporal em movimentos harmoniosos e interage com as energias psíquicas e inconscientes.

loga consiste em um método de autorregulação consciente que conduz à integração física, mental e espiritual da personalidade humana e possibilita relação harmônica do homem com o meio que o rodeia. A execução de exercícios de loga proporciona mudanças e benefícios no funcionamento de todo o organismo e

permite melhora das funções psíquicas, tanto cognitivas como afetivas, melhorando a memória, reduzindo a tensão emocional, a depressão, a ansiedade e a irritabilidade. Essa prática também traz benefícios para o tratamento de doenças de ordem psíquica, tais como neuroses, estados psicóticos e pré-psicóticos, e melhora de sintomas relacionados ao estresse, promovendo relaxamento e maior sentimento de autodomínio. Além disso, os exercícios de loga podem melhorar a coordenação psicomotora e os processos de atenção e concentração, que geralmente estão afetados em um paciente psiquiátrico (ANDRADE, 2005).

Ao final da prática os estudantes agitados, mesmo aqueles com síndromes de Déficit de Atenção e outros Transtornos Mentais como Síndrome de Down, tanto quanto aqueles que possuem dificuldades para se concentrar e relaxar conquistam melhoras significativas no comportamento social e na qualidade cognitiva e intelectual praticando loga.

Existem evidências científicas de que a execução regular da atividade de loga proporciona ao praticante maior flexibilidade corporal, cura das doenças psicossomáticas, fortalecimento muscular, aumento da vitalidade, eliminação do estresse físico e mental, redução de doenças cardiovasculares, emagrecimento, força mental, aumento da memória e felicidade na vida cotidiana. As pesquisas realizadas sobre melhora da memória utilizando a prática da loga são contundentes. Segundo (ANDRADE, 2005), a loga permite melhora da memória, reduz a tensão emocional, a depressão, a ansiedade e a irritabilidade, promove relaxamento e maior sentimento de autodomínio.

Pesquisadores em diversas áreas têm estudado os efeitos da prática de loga e obtiveram resultados positivos. Eles investigaram os efeitos da prática sobre indivíduos com patologias como fibromialgia (SILVA, 2006), epilepsia (LUNDGREN, 2008), câncer (MACKENZIE, 2012), artrite reumatoide (BADSHA, 2009), lombalgia (GROESSL, 2008), pneumonia (GODOY, 2006) entre outras.

A loga é indicada por psicólogos, médicos e demais profissionais da saúde como prática para aumento de baixa autoestima e para aumento da qualidade de vida. Pesquisas realizadas com objetivo de verificar o efeito da prática de loga em um grupo de mulheres saudáveis apresentou segundo Coelho (2011) o grupo

classificado como IOGA apresentou pontuação significativamente mais elevada no domínio "dor". Concluindo que, na população avaliada, a prática regular de Hatha loga demonstrou ser capaz de influenciar positivamente determinados aspectos da qualidade de vida.

Na prática de loga antes do recreio, os estudantes se libertam de todos os desvios psíquicos que provocam o *bullying*, as divergências, os pequenos acidentes devido à descoordenação motora e outros problemas graves comportamentais que acontecem no pátio longe do olhar carinhoso e atento dos professores e profissionais da educação.

A loga enfatiza o *self* proporcionando expansão da consciência individual e situando o estudante no mundo material na sua condição espiritual de ser divino neste mundo. Através de suas habilidades inatas extra-sensoriais provocadas e latentes devido aos diversos exercícios respiratórios e energéticos vivenciados durante a prática, o jovem se torna respeitoso e consciente com a Natureza, solidário com o seu semelhante e reflexivo criticamente ante a problemática cotidiana.

Capítulo 1.1 A ciência iogue na Educação do Terceiro Milênio

É fato que na escola não existe disciplina que se preocupe com o despertar da consciência individual, nem mesmo existe no conteúdo das disciplinas, motivadores que ajudam o estudante a refletir sobre si e no desenvolver o equilíbrio interno. Também falta na escola projetos e oficinas que promovam o autoconhecimento, a loga surge como resposta a esta demanda para preencher esta lacuna.

A loga promove a geografia individual, a experiência e visão que o *self* está localizado e centrado no corpo, primeiro referencial de espaço da pessoa, depois as suas emoções e sentimentos que partem de si mesmo na construção de

sua história pessoal a partir de suas próprias experiências consigo mesmo e na relação social, no espaço imediato local e global.

O diferencial da loga sobre outras disciplinas orientais está no fato dela ser desprovida de um corpo doutrinário religioso, filosófico e cultural, portanto portátil a qualquer cultura ou país. Em seu conjunto de técnicas, a loga não entra em choque com qualquer corpo doutrinário, quer seja, científico, quer seja religioso, quer seja filosófico, pelo contrário ela corrobora com os sistemas existentes proporcionando mais eficiência nos propósitos dos povos e civilizações. Tal como diz Sbissa (2009) uma das dificuldades da utilização da meditação no Brasil é a ideia de que essa técnica esteja relacionada a algo místico ou a alguma prática religiosa, voltada exclusivamente a auxiliar o sujeito a alcançar uma dimensão espiritual. A Hatha loga é uma intervenção que proporciona benefícios físicos, mentais, espirituais e sociais aos indivíduos praticantes. Diversos benefícios às portadoras de câncer de mama em diferentes condições têm sido estudados (DALEPRANE, 1999).

A loga é uma prática de qualidade de vida perfeita para a escola ocidental, por muitos motivos, um deles é que, ela promove a união do cognitivo e o afetivo, outro a considerar é que, a escola um espaço privilegiado de alteridade, laico e flexível para o fomento multicultural e multidisciplinar. Contudo, segundo Daleprane (1999), os resultados encontrados são estatisticamente significantes e demonstram que a intervenção Hatha loga diminuiu o estresse e ansiedade no grupo experimental após a prática de Hatha loga.

Eliminando a ansiedade, o estresse, ajudando na melhora da autoestima, a loga ajuda na matemática, tornando a mente tranquila e vigorosa, bem como favorece a memória forte e viva. Ajuda nas ciências, pois se exige que a pessoa conheça e valorize seu corpo em toda sua constituição. Ajuda na geografia e história focando a consciência na construção do lugar e de sua situação espacial e psíquica. Colabora na construção de uma pessoa saudável, ativa socialmente e mentalmente atenta, desenvolvendo as principais funções cognitivas através do trabalho sobre as glândulas endócrinas e sistema nervoso.

Fortalecendo a mente, atuando sobre a autoconfiança e autoestima, as células nervosas, as diversas funções cerebrais, renovando a energia psíquica e

corporal, estimulando os sistemas circulatórios linfático e sanguíneo, atuando sobre as glândulas vitais, revigorando os diversos órgãos e tecidos, o estudante se torna mais apto e atento aos conteúdos ministrados pelos professores, sem estresses e desatenções, desvios dos quais a maioria é vítima constante.

Capítulo 1.2 Aulas de loga na Escola

Aqui proponho um esquema básico generalizado que deve ser seguido para construção de aulas práticas de loga na sala. Os esquemas apresentados são classificados por três classes de aulas de loga: para o ensino infantil, para o ensino fundamental, para o ensino médio e para os professores e funcionários da escola.

O mais importante na loga da escola é que o professor precisa conciliar a teoria com a prática, incluindo na parte teórica a história, a comparação, a complexidade, as experiências biográficas, a pesquisa, expressas no material didático no formato de cartilha ou partes do livro didático específico para cada fase cognitiva dos estudantes, enquanto a parte prática a criança vivencia o conteúdo pertinente a uma aula sistematizada de loga com enfoque na alfabetização e letramento do estudante nestas fases.

As aulas para o ensino infantil e ensino fundamental são aquelas comuns ofertadas nas salas convencionais de loga sob o nome de loga para crianças. As aulas para o ensino médio não são diferentes das aulas de hatha loga ofertadas de modo geral, e por fim as aulas para professores e funcionários, especificamente aqui nos esquemas apresentados são conhecidas nas escolas tradicionais de loga como loga para idosos ou pessoas da terceira idade.

As aulas práticas de loga para o ensino infantil são simplesmente brincadeiras mediadas pelo professor de loga, todo lúdico nesta fase deve passar por este eixo. A loga desperta curiosidade e criatividade na brincadeira (RAMACHARAKA, 1995) com as posições e o professor tem a oportunidade de ensinar o alfabeto do idioma materno em sintonia com o alfabeto corporal das posições, neste momento a criança aprende espontaneamente a concentrar sua mente, coordenar seus movimentos, relaxar e até recuperar as noites mal dormidas.

Há que deixar bem claro que as invasivas respirações da loga, não podem, nem devem ser ministradas evitando alterações no metabolismo. Nenhuma posição da loga deve ser imposta, o professor deve executá-las sob observação das crianças e estas a sua própria maneira executar em forma de brincadeira. Toda vivência da criança passa primeiro pela exemplificação do professor, a criança o imita como num jogo lúdico.

A impressionante mudança de humor por desinteresse das crianças na aula deve ser encarada com criatividade através de histórias, mitos e lendas referentes a ética e moral, à civilidade e cultura presentes na língua materna. Os quarenta minutos da aula devem ser bem aproveitados, portanto, toda aula deve ser planejada considerando todos os momentos psíquicos da criança na sala de aula.

As aulas para os estudantes do ensino médio são aulas normais, geralmente alternadas entre aulas super dinâmicas e aulas comuns. As aulas dinâmicas devem sempre usar com predominância as posições e movimentos que trabalham os músculos e tendões, e menos posições que atuam sobre as glândulas endócrinas e células dos sistemas nervosos. Estas aulas devem considerar a expressão corporal artística, a percepção sensorial e desenvolvimento consciente das emoções e sentimentos através dos movimentos. O jovem deve sempre ser desafiado na sua capacidade e limite físico e energético.

O grande desafio do professor nesta fase está em desenvolver a inteligência motora do jovem a permanecer imóvel pelo maior tempo possível nas posições, bem como, no relaxamento corporal. O professor deve sempre induzir o jovem a concentração e interiorização mental (RAMACHARAKA, 1995). A atividade motora contribui de maneira muito significativa para a qualidade de vida das pessoas e, dentre as contribuições mais importantes para a saúde mental, destacam-se benefícios psicológicos em curto prazo, como diminuição da ansiedade e do estresse, e em longo prazo há alterações positivas na depressão moderada, no estado de humor e na autoestima (ANDRADE, 2005).

As aulas de loga devem considerar com pilar central da prática em sala as diversas modalidades de exercícios da respiração iogue (RAMACHARAKA, 1995), todas as possibilidades devem ser bem exploradas juntamente com as

posições que atuam sobre o sistema sanguíneo. Para que o jovem possa gozar ao máximo dos benefícios propostos na prática da loga, também as posições de loga serão privilegiadas aquelas que atuam sobre o sistema nervoso central e periférico, sobre os sistemas nervosos autônomo, denominados simpático e parassimpático. Tal como expressa SBISSA (2009) os fatores psicológicos estão relacionados a estados crônicos de depressão, ansiedade, e estresse com predominância de sentimentos de impotência e raiva capazes de gerar um desequilíbrio entre o sistema nervoso autônomo simpático (SNAS) e o sistema nervoso autônomo parassimpático (SNAP), que regulam funções como respiração, pressão sanguínea e ativação das glândulas suprarrenais.

As coreografias de loga consagradas nas escolas e salas de loga são conhecidas como Dança do Sol (*Suryanamaskar*), Dança da Lua (*Chandranamaskar*), Dança do Gato (*Gendranamaskar*), Dança do Leão (*Simhanamaskar*) e muitas outras clássicas também são próprias para os jovens.

As aulas voltadas para os professores e funcionários envolvidos na educação são salutares, tanto ao que se refere à prevenção e manutenção da saúde, quanto para ênfase na qualidade de vida. As aulas devem ser diferenciadas de uma matéria específica no corpo das disciplinas obrigatórias do sistema educacional.

A aula aqui deve focar especialmente na técnica chamada logaterapia, termo cunhado com base no documento elaborado pela Organização Mundial da Saúde como estratégia para promoção das terapias não convencionais em saúde (BRASIL, 2005). A logaterapia (OMS, 2002) é o ramo da loga moderna ocidental voltada para solucionar os problemas psicossomáticos presentes na demanda existencial da sociedade moderna. Através de suas técnicas eliminarem o estresse físico e mental, a bipolaridade, os problemas decorrentes do metabolismo celular, a defasagem hormonal e demais problemas decorrentes da idade madura na pessoa.

A defasagem hormonal é o foco principal da loga para adultos da terceira idade. Métodos alternativos à reposição hormonal podem amenizar os efeitos do climatério. Os resultados obtidos com essas terapias são empíricos, observados a partir da experiência das pacientes. Algumas posições estimulam a produção de

hormônios. A prática de exercícios combate a ansiedade e confere tranquilidade (BRASIL, 2013).

A abordagem do professor de loga também é diferente, pois a pessoa adulta apresenta uma série de limitações (DALEPRANE, 1999) não somente físicas que precisam ser consideradas, como também fisiológicas. A pessoa adulta beneficia-se largamente dos exercícios de loga na sala de loga.

As aulas devem ser lentas, as diversas modalidades de respiração iogue devem ser o eixo mais importante na prática, as posições que atuam diretamente sobre as glândulas endócrinas são mais privilegiadas, bem como aquelas que atuam sobre o sistema linfático.

Capítulo 2 Esquemas para Aulas de Ioga na Sala

“Nunca encontrei uma pessoa tão ignorante que não pudesse ter aprendido algo com a sua ignorância.” Galileu Galilei

Uma aula prática de Ioga com duração de no mínimo 40 (quarenta) minutos e no máximo 1 (uma) hora foi elaborada tendo como base nos milenares livros de Ioga, como na prática moderna atual, também optei por focar as orientações dos livros do autor Yogue Ramacharaka citadas na biografia por este ser o introdutor da Ioga no ocidente a partir dos Estados Unidos e também no Brasil através das publicações da antiga Editora O Pensamento. Essas obras serviram de base para os principais professores de Ioga brasileiros desde o ano de 1911 até a atualidade.

As iniciativas de aulas de Ioga no Brasil são concordantes quanto ao tempo de duração de uma aula, assim como expresso por Daleprane (2011), a sessão de Ioga tinha duração entre 45 a 60 minutos e era composta por cinco fases: aquecimento (5 minutos); *pranayamas* (exercícios respiratórios); execução das *asanas* (geralmente a coreografia era composta por quinze a vinte posturas diferentes); relaxamento; e meditação.

A estrutura básica de uma aula deve seguir o seguinte esquema: inicia-se com distensões e estiramentos por 5 a 10 minutos. Segue-se para os exercícios respiratórios com duração de 3 a 5 minutos. Relaxamento por 1 a 2 minutos. Segue-se para exercícios de Hatha Ioga denominado purificações com duração de 5 a 10 minutos, seguidos por relaxamento entre 1 ou 2 minutos. Para as posições (*asanas*), deve o professor de Ioga proceder da seguinte maneira: quando executar as posições de curta duração, o praticante fica o tempo que aguentar mantendo apneia em pulmões cheios ou vazios conforme a posição executada; enquanto nos exercícios de longa duração, onde se exige tempo de permanência, o estudante pode respirar livremente conforme indicada na lista de posição a seguir. A posição invertida (*sarvangasana*) deve gozar de privilégio na prática durante a aula, sendo executada para iniciante no tempo entre 3 e 5 minutos nas aulas iniciais, aumentando o tempo para até 15 minutos de duração na posição para estudantes experientes.

Capítulo 2.1 Planos de Aulas de loga

Os Planos de Aulas de loga na escola adquirem um formato diferente de uma aula de loga nas salas e academias para o público em geral no mercado de prestação de serviços. A sala de aula é o espaço que a escola assume sua função de transformação dos sujeitos, exigindo-lhe dar conta não só do acesso à cultura por meio do conhecimento socialmente valorizado, como forma de conhecimento pessoal, mas também a formação da cidadania, através do convívio social e exercício de práticas participativas (FRANCA, 2008).

Também deve ser considerada nos Planos de Aula a carga horária na grade curricular, aqui proposta para duas aulas por semana tendo a duração de 50 minutos ou duração de uma aula conforme o tempo estipulado pela escola, sendo a duração da aula de loga a mesma que qualquer outra disciplina do fluxo nos obedecendo ao estabelecido em lei.

A LDB estabelece no art. 24, inciso I, o número de dias letivos e a carga horária anual que devem ser cumpridos no ensino fundamental e médio regular, nos seguintes termos: I – “a carga horária mínima anual será de oitocentas horas, distribuídas por um mínimo de duzentos dias de efetivo trabalho escolar, excluído o tempo reservado aos exames, quando houver” (Lei nº 9394/96, LDB).

As aulas devem obedecer a uma carga horária abrangendo teoria e prática bem distribuídas durante o período letivo construída tal como proposto no esquema abaixo:

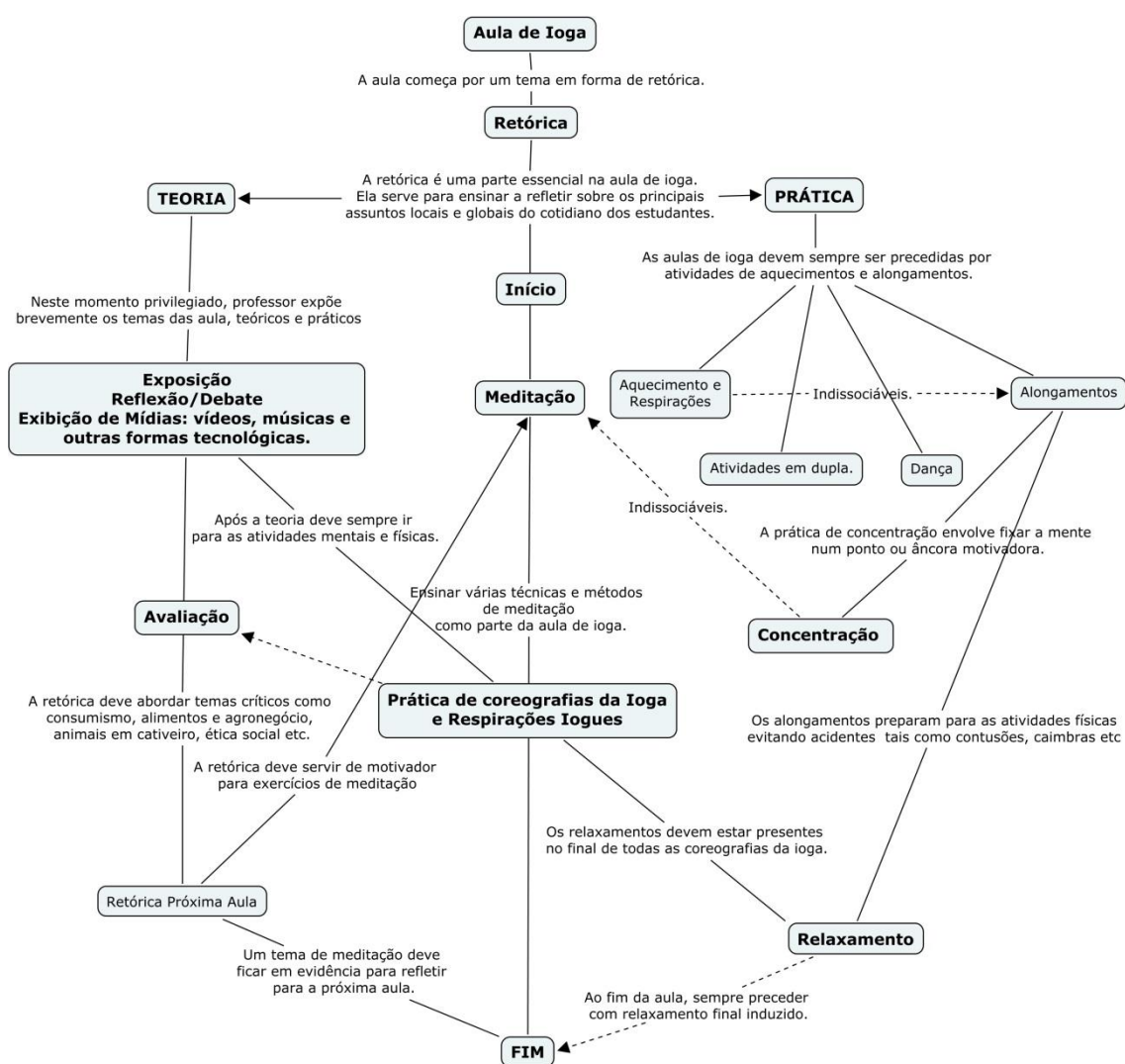


Figura 1: Mapa Conceitual - Elementos teóricos e práticos de ioga na sala de aula

Como sugestão de aula prática de ioga dentro da sala na escola formal apresenta-se os modelos dos mapas conceituais expostos abaixo.

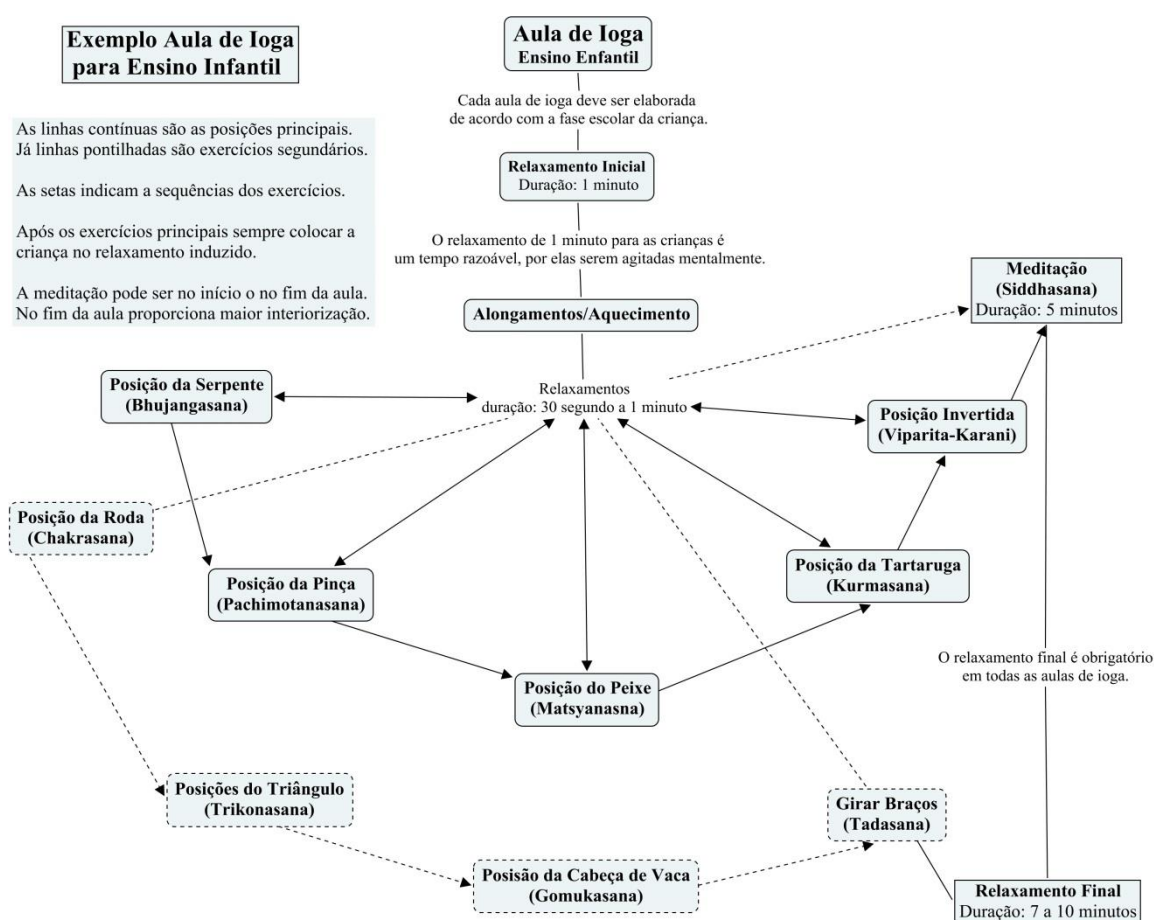


Figura 2: Mapa Conceitual - Exemplo de Aula de ioga para Ensino Infantil

O exemplo acima se justifica pelo lúdico, a criança brinca nas posições e coreografias típicas da ioga. Brincando, a criança aprende a sincronizar os movimentos com a respiração, aprende a silenciar o corpo e a mente, melhora a qualidade mental através da concentração natural e espontânea durante a execução das posições.

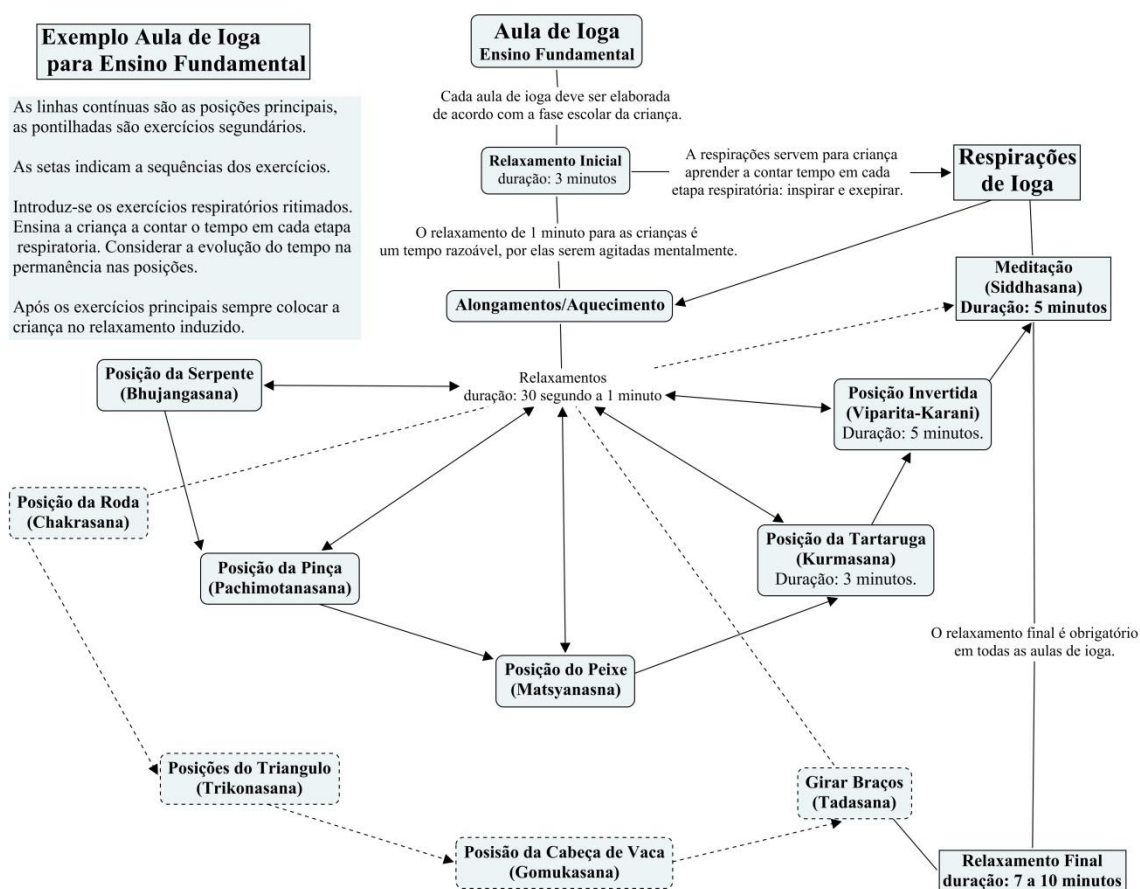


Figura 3: Mapa Conceitual - Exemplo de Aula de Ioga para Ensino Fundamental

Na fase do ensino fundamental, a criança está alfabetizada e pronta para iniciar sua jornada no letramento. Ocasão que precisa coordenar a escrita, bem como praticar leituras mais elaboradas sugeridas pelos professores, o pensamento torna-se coerente e organizado com o aprofundamento da matemática, o senso crítico é estimulado pelos professores, também ela possui pleno domínio de sua coordenação motora.

A Ioga nesta fase proporciona grandes expansões cognitivas através dos exercícios psicomotores, bem como a mente é instigada a se concentrar nas sensações e emoções, exatamente quando os hormônios determinantes do gênero começam a intensificar.

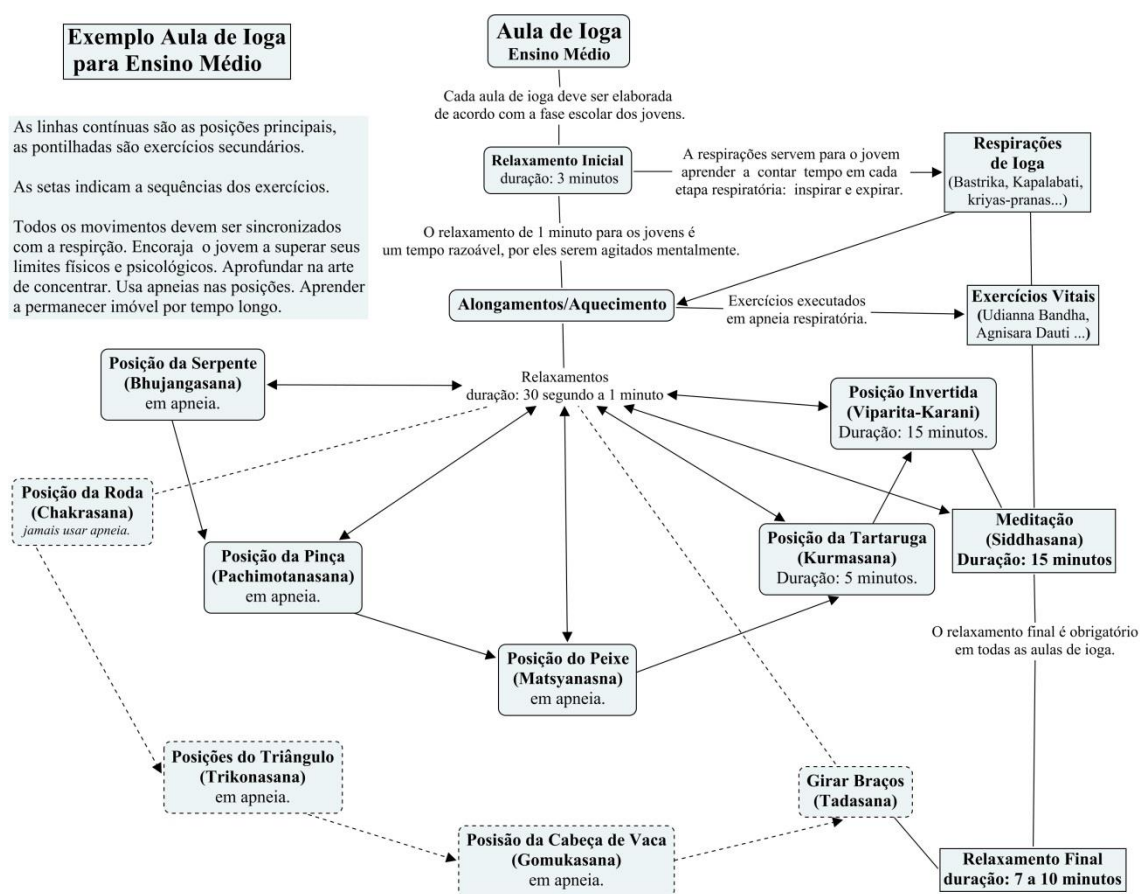


Figura 4: Mapa Conceitual - Exemplo de Aula de ioga para Ensino Médio e EJA

O ensino médio é marcado pelos grandes desafios, tanto mentais, quanto sociais, pois tanto a modificação corporal está presente, como a participação efetiva do jovem na vida social.

Capítulo 3 Posições de loga para Prática na Sala de Aula

"Mais fácil me foi encontrar as leis com que se movem os corpos celestes, que estão a milhões de quilômetros, do que definir as leis do movimento da água que escoam frente aos meus olhos." Galileu Galilei

A lista abaixo com as posições de loga (asanas) foi retirada das milenares obras de loga que têm norteado os professores de loga em todos os tempos, e conforme Siegel (2012), a hatha loga começou a ser praticada na era comum e aparece nas principais obras, como “Goraksa Sataka”, “Shiva Samhita”, “Hatha loga pradipika”, “Gheranda Samhita”, entre outras, que surgem a partir do século XV e ilustram um número limitado de posições.

Elas foram resumidas num número limitado de posições, contudo cada uma delas apresenta variações que estendem a um número ilimitado de possibilidades de acordo com a necessidade e objetivo do professor.

A mesma posição de loga pode derivar em dezenas de outras, pela forma de executar, agindo diretamente sobre pormenores dos órgãos, tecidos e glândulas localizadas especificamente nas regiões do corpo humano. Conforme a faixa etária, ou conforme o propósito, a mesma posição executada sob diferentes abordagens, pode proporcionar experiências diferentes quer sejam psicológicas, quer sejam fisiológicas ou ainda algo mais dentro da loga. Para exemplificar o que foi dito, seja a posição da serpente onde a pessoa deita de barriga para baixo, coloca as mãos próximas ao rosto e levanta o tronco, num movimento que lembra uma serpente naja. Ela pode ser executada em pelo menos vinte variações que conforme o *modus operandi* atua desde a redução das gorduras no abdômen até atuar diretamente sobre o sistema límbico dentro do crânio provocando alterações no estado de consciência e percepção da realidade.



Figura 5: Enquanto brinca executa a posição

Figura 6 Concentra-se no diamante



Figura 7 Posição da Estrelinha



Figura 8 Posição da Serpente



Figura 9 Variação da Serpente



Figura 10 Posição do Peixe



Figura 11 Posição do Peixe Real



Figura 12 Posição da Ponte



Figura 13 Preparando para "Plantar Bananeira"



Figura 14 Posição do Gato



Figura 15 Posição do Gato II



Figura 16 Variação da Posição do Gato



Figura 17 Posição do Barco

Figura 18 Posição do Arco



Figura 19 Posição do meio arco em balanço



Figura 20 Posição do Diamante deitado



Figura 21 Posição da Tartaruga invertida



Figura 22 Variação do Diamante

Figura 23 Saudação da loga



Figura 24 Balancinho



Figura 25 Variações do Relaxamento



Figura 26 Posição do Camelo

Figura 27 Meia Roda de Joelhos



Figura 28 Posição do casulo



Figura 29 Postura da Roda



Figura 30 Variação da Roda



Figura 31 Posição do Triângulo



Figura 32 Variação do Triângulo

Figura 33 Posição da Cegonha



Figura 34 Posição do Rei dos Peixes



Figura 35 Posição da Árvore

Figura 36 Posição Invertida



Figura 37 Posição do Escorpião

Figura 38 Posição do Bambu

Posição da Borboleta ou *Bhadrasana*

A postura da borboleta é uma das mais usadas na loga para gestantes, devido sua atuação sobre os tendões, os músculos da coxa e os músculos da região lombar. Trabalhando estes músculos e tendões prepara-se o corpo para posições mais complicadas e complexas na loga. Executa-se com respiração livre por um tempo aproximado de 1 minuto.

Os textos antigos ensinam que se “coloca os calcanhares atravessados no períneo; cruza as mãos atrás das costas e segura os dedos dos pés. Fixa o olhar na ponta do nariz... Esta é a posição Bhadrâsana que elimina todas as doenças (GHERANDA, 1966).”

Posição do Diamante ou *Vajrasana*

A posição do diamante é uma posição simples que atua sobre os rins e glândulas do baixo ventre, dela derivam várias outras posições fundamentais na logaterapia. A pessoa ajoelha e senta-se sobre as pernas juntas, permanece por aproximadamente 5 minutos, com a coluna ereta e respiração livre.

Na loga moderna, une-se todas as posições derivadas da Posição do Diamante numa coreografia denominada de Dança do Mar Revoltado. A coreografia é semelhante ao mar numa tempestade, onde o corpo abaixa e levanta para todos os lados, levanta e curva-se para frente e para trás em diversos movimentos suaves e expressivos. Visivelmente é uma dança elegante que atua profundamente age praticamente sobre todas as partes do corpo.

A maioria dos textos antigos a prescrevem cheia de mistérios, inclusive os chineses tibetanos usam largamente nos monastérios budistas para meditar. “Contraí os músculos das coxas como bastão e coloca as pernas dos dois lados do períneo. Isto é chamado *Vajrâsana*. Dá forças físicas ao iogue. (GHERANDA, 1966)”.

Posição do Leão ou *Simhasana*

A posição do leão atua sobre as glândulas parótidas e da boca, age sobre os músculos da boca, da face toda, dos olhos e pescoço. Na forma mais comum de executar os exercícios, senta-se na Posição Diamante, as mãos aponham firmemente nos joelhos, coloca-se a língua para fora, forçando-a ao máximo, mantendo os pulmões vazios em apneia por um tempo longo. Noutros exercícios executa-se com pulmões cheios em apneia forçando a capacidade respiratória.

Os dois calcanhares devem ser colocados invertidos embaixo do escroto, virados para cima, os joelhos no solo, as mãos colocadas nos joelhos, a boca aberta. Praticando a contração do abdômen, fixa o olhar na ponta do nariz. Esta é a posição do leão, eliminadora de todas as doenças. (GHERANDA, 1966).

Posição da Cabeça de Vaca ou *Gomukhasana*

A posição da cabeça de vaca é um exercício corporal que pode ser executado de duas maneiras sentado na Posição Diamante ou em pé de diversas maneiras. A característica desta posição é trabalhar os músculos superiores, e na hatha loga trabalhar as células lisas do sistema nervoso autônomo e o sistema nervoso espinal e periférico. Esta postura oferece ao professor de loga a opções de usar tanto os critérios sedantes, como os tonificantes numa aula loga.

É uma posição que está presente na maioria dos textos antigos de loga, exectuada na seguinte maneira: “Os dois pés no solo, calcanhares em posição invertida embaixo das nádegas, corpo firme, boca para cima, sentado em posição simétrica. Posição denominada *Gomukhâsana*, semelhante à boca de uma vaca (GHERANDA, 1966)”.

Postura do Herói ou *Virasana*

Executa-se a Posição do Herói sentando-se no chão, dobra-se as pernas colocando uma coxa sobre a outra, alinhando-se os joelhos e deixa os pés para trás com as plantas para cima. Permanece na posição por aproximadamente 5 minutos. A posição se torna desconfortável a partir de pouco tempo devido a má circulação do sangue nos membros inferiores.

Ela tem este nome por ser uma posição bastante fotogênica, lembra um ser humano sobre uma cauda de peixe.

Os textos antigos ensinam a praticar da seguinte maneira: “Uma coxa colocada sobre a outra coxa, e o outro pé virado para trás. Posição chamada *Virâsana*, posição do herói (GHERANDA, 1966)”.

Postura do Arco ou Dhanurasana

A Postura do Arco executa-se deitando de bruços segura-se as pernas e levanta ambas partes do corpo, o tronco e as pernas, mantendo os pulmões cheios em apneia pelo máximo de tempo que aguentar. Desfaz-se a postura expirando. O exercício proporciona força e vigor físico, aumenta a pressão interna e proporciona ao final grande relaxamento.

Os textos antigos orientam a pratica da seguinte maneira: “Esticando as pernas no solo como uma vara, segurar os pés com as mãos, ficando numa posição de arco, faz-se o *Dhanurasana*. (GHERANDA, 1966)”.

Posição do Cadáver ou Shavasana

A Posição do Cadáver na loga consiste em deitar com as costas no chão, pernas entre abertas, mãos ao lado do corpo onde a pessoa relaxa confortavelmente. Ela é amplamente executada numa aula de loga, geralmente no intervalo de descanso entre uma posição e outra que exige recuperação.

Toda aula de loga deve começar com um relaxamento inicial de aproximadamente 5 minutos e um relaxamento final de pelo menos 10 minutos. Se o praticante não consegue fazer um relaxamento perfeito neste tempo, quer por exaustão, quer por monotonia, é sinal de alguma patologia psicossomática. O relaxamento inicial proporciona descanso celular causado pela agitação diária e o relaxamento final proporciona recuperação psíquica.

Os textos antigos orientam a prática sugerindo ao praticante “deitado no chão como um cadáver, faz-se o *Mirtasana*. Esta posição combate a fadiga e acalma a mente agitada.” (GHERANDA, 1966). A descrição de Gheranda está concomitante a obra “Hatha loga Pradipika” quando orienta a prática da seguinte maneira

“permanece-se estendido no solo com o rosto voltado para cima, como um morto; esta postura elimina o cansaço ocasionado por outras posições de loga e proporciona descanso à mente” (SWATMARAMA, 1966).

Posição do Peixe ou *Matsyasana*

A Posição do Peixe é executada deitado em decúbito dorsal; juntam-se as pernas e os braços ficam firmes no chão juntos ao corpo. Levanta o tronco com os cotovelos deixando a cabeça e as nádegas apoiadas no chão. Os pulmões ficam cheios em apneia pelo tempo que executar a posição. Quanto mais tempo permanecer na posição maior seu efeito. Existem poucas variâncias na execução da Posição do Peixe de acordo com a capacidade motora do praticante.

Os textos antigos orientam a prática dessa posição da seguinte maneira: “Fica na Posição de Lótus sem cruzar os braços; deita de costas, segurando a cabeça com os dois cotovelos. Posição denominada posição do peixe, que destrói as doenças” (GHERANDA, 1966).

Posição do Peixe Rei ou *Matsyendrasana*

A Posição do Peixe Rei é uma homenagem a uma criatura mitológica considerada Rei dos Peixes. A postura é complexa na execução e possui algumas variedades mais complexas que o modo generalizado. Deve ser sempre executada por aqueles que possuem flexibilidade corporal, enquanto os leigos devem usar a forma simplificada para obter alguns de seus benefícios.

O modo simplificado é executado estirando uma das pernas, a outra perna pisa no chão do outro lado do joelho, a mão oposta segura o pé no chão, a outra mão fica próximo a nádega contorcendo o corpo. Por exemplo: A perna esquerda estirada, a perna direita pisa do outro lado do joelho, a mão esquerda segura firmemente por fora o pé esquerdo, a mão direita contorcendo o tronco ereto ao máximo apoia no chão próximo ao quadril no lado esquerdo. Permanecer por entre 5 a 10 minutos em cada lado do corpo, desfaz a posição e a refaz executando para outro lado.

A dificuldade em respirar livremente é natural nos iniciantes que devem reeducar sua respiração para fazê-la prazerosamente na posição. O abdômen contraído proporciona mais conforto, contudo dificulta ainda mais a respiração que deve fluir livremente.

O modo normal de executar a posição diferencia do anterior no fato que a perna direita dobra e encosta no períneo, formando uma esfinge de um peixe. O próximo nível um pouco mais difícil se executa da mesma forma que a apresentada anteriormente, mas a partir da Posição do Lótus.

Os textos antigos orientam sua execução da seguinte maneira “relaxando a região abdominal como as costas, curvando a perna esquerda, colocá-la sobre a coxa direita; em seguida põe sobre a mesma o cotovelo da mão direita, e a face na palma da mão direita, fixando o olhar entre as sobrancelhas. Posição denominada *Matsyendra*” (GHERANDA, 1966).

Posição da Pinça ou *Paschimottasana*

A Posição da Pinça é uma das posições mais difíceis de ser executadas por idosos e pessoas pouco flexíveis, e também é o melhor “termômetro” para se medir o avanço na hatha yoga, pois se inicia na yoga praticando imperfeitamente e à medida que avança na flexibilidade corporal melhor se executa esta posição. Pessoas flexíveis a executam sem muitas dificuldades.

Esta posição está entre as posições que mais possuem variações na execução. O modo padrão de executá-la é bem simples, mantêm-se as pernas juntas e firmes, os pés estirados para frente e o corpo ereto, levanta-se os braços ao alto da cabeça e desce o tronco até tocar a cabeça nos joelhos, as mãos seguram firmemente os tornozelos e tensionam para o peito encosta as pernas. Mantêm-se os pulmões vazios em apneia pelo tempo em execução.

As pessoas com dificuldades devem começar pelas variâncias mais simplificadas da posição, à medida que ganham confiança e flexibilidade passando para estilos mais complexos e difíceis para obter as vantagens prometidas conforme a literatura sagrada.

Os textos antigos orientam da seguinte maneira “Estica as pernas no solo, rígidas como uma vara, colocar a testa nos joelhos e segura os dedos dos pés com as mãos. Isto é o *Paschimottâsana*” (GHERANDA, 1966).

Postura da Cadeira ou *Utkatasana*

A Postura da Cadeira é um exercício para fortalecer os músculos das pernas e desenvolver o equilíbrio, conferindo a mente força e concentração. A execução do exercício lembra uma pessoa sentada numa cadeira invisível. Executa-se com respiração livre e mente concentrada num ponto fixo.

Os textos antigos também recomendam a prática da seguinte maneira “Deixa os dedos dos pés, tocarem o solo, os calcanhares levantados no ar e fica com o períneo sobre os calcanhares. Posição denominada *Utkatasana*” (GHERANDA, 1966).

Postura perigosa ou *Samkatasana*

A Postura Perigosa não representa nenhum perigo na execução, recebeu este nome porque quem a executa costuma perder o equilíbrio e desconcentrar-se facilmente. Existem várias modalidades na prática desta postura e todas têm as mesmas finalidades que são desenvolver o equilíbrio, aumentar o poder de concentração e da força mental.

Para executar corretamente o exercício é salutar um ponto fixo na sala para se concentrar. A respiração deve ser livre e espontânea.

Executa-se de pé com uma perna só tendo a outra perna enroscada na primeira, a posição das mãos são colocadas em diferentes locais variam o grau de dificuldade as conforme a situação aumentando ou diminuindo a complexidade. As palmas juntas, com os braços esticados acima da cabeça é uma das posições que mais exigem força e equilíbrio.

Os textos sagrados recomendam a prática da seguinte maneira “Colocando o pé e perna esquerdos no chão, envolve o pé direito com a perna direita, pondo as duas mãos nos joelhos. Posição denominada *Samkatasana*” (GHERANDA, 1966).

Postura da Árvore ou *Vrikshâsana*

A Postura da Árvore é um exercício de Ioga para desenvolver o equilíbrio, a autoconfiança e poder de concentração, conferi a mente força e vigor.

Existem várias maneiras de executá-la aumentando ou diminuindo o grau de complexidade.

Executa-se a postura colocando um pé sobre o joelho os braços em formato de cruz, ou com palmas juntas em forma de prece sobre o peito, concentra-se num ponto fixo na sala, permanece por aproximadamente 2 minutos, repetindo ambos os lados. A mediação do professor é fundamental em posições desta natureza, que exigem concentração e força para manter o equilíbrio, por isto ele deve sempre incentivar o propósito de fortalecer a concentração mental.

Os textos antigos orientam a executá-la de diversas maneiras, assim como a Ioga moderna, tal como “Fica ereto em um pé só, curvando a outra perna e colocando o pé oposto na coxa vertical. Esta é a posição da árvore” (GHERANDA, 1966).

Posição da Águia ou *Garudâsana*

A Postura da Águia é um exercício de Ioga expressivo e atraente para desenvolver a força muscular, senso de equilíbrio, autoconfiança e poder de concentração, também desenvolve a força da mente. Sua esfinge lembra a imagem de uma águia.

Executa-se a posição enroscando uma das pernas na outra, com o pé firmemente agarrado acima do tornozelo, enrosca os braços juntando as palmas das mãos, curva-se o corpo para frente, tensiona o joelho para baixo. Concentra-se num ponto fixo na sala. Respira-se livremente por 3 minutos, desfaz a posição e refaz no outro lado do corpo. A partir do primeiro minuto as divagações da mente começam o desequilíbrio corporal, o professor deve acompanhar induzindo os praticantes a manterem-se firmes na concentração e relaxamento.

Os textos antigos orientam a pratica da Posição da Águia da seguinte maneira: “Coloca as pernas e coxas no chão, comprimindo-as, e firmando o corpo

com os joelhos, põem as duas mãos nos joelhos. Posição denominada *Garuda* ou da águia” (GHERANDA, 1966).

Posição do Pavão ou *Mayurasana*

A Posição do Pavão exige força e equilíbrio na sua execução, geralmente pessoas idosas dificilmente alcançarão seus resultados na execução. Os jovens a executam com muita facilidade, devido à sua força física. Sua grande vantagem além de conferir força muscular é aumento significativo do controle mental, proporcionando concentração e aumento da autoconfiança.

Executa-se a posição do pavão colocando as duas palmas no chão, apoiando o abdômen nos cotovelos as pernas estiradas nas pontas dos pés. Impulsiona-se o corpo para frente tirando as pernas do chão, mantendo-as elevadas no ar pelo maior tempo possível sem perder a concentração. Recomenda-se a permanência entre 3 a 5 minutos sem perder a concentração.

Os textos antigos orientam a execução da seguinte maneira: “Coloca as palmas das mãos no solo, põe a região umbilical nos dois cotovelos, apoia-te nas mãos, as pernas em Posição de Lótus levantadas no ar. Esta posição é denominada *Mayurâsana*, a posição do pavão. Destrói todos os efeitos da alimentação nociva à saúde, produzindo calor no estômago, destruindo os efeitos de venenos mortais, e facilmente curando mal estares como a indigestão e a febre” (GHERANDA, 1966).

Posição do Galo ou *Kukkutasana*

A Posição do Galo forma uma bela esfinge proporcionando belas imagens, também é uma das posições que todos os praticantes de Ioga gostam de executar.

É uma posição que exige força muscular e equilíbrio corporal, requer bastante concentração e atenção. Executa-se com respiração livre e na prática deve-se permanecer por aproximadamente 5 minutos para gozar de seus benefícios.

Apesar da complexidade aparente do exercício, ele é muito simples de se executar, exigindo pouca técnica, à medida que se avança no tempo de permanência aumenta o grau de dificuldade de permanecer no mesmo.

Executa-se colocando as mãos no chão firmemente, os joelhos apoiam acima dos cotovelos e mantém-se nela pelo tempo que puder ficar concentrado.

Os textos antigos de Ioga orientam sua prática da seguinte maneira: “Sentado no chão, cruza as pernas em posição de lótus, coloca as mãos entre as coxas e os joelhos, apoia-te sobre elas e aguenta o corpo sobre os cotovelos. Posição do galo” (GHERANDA, 1966).

Postura da Tartaruga ou *Kurmâsana*

A Postura da Tartaruga é muito confortável e prazerosa de se executar. Psicologicamente a pessoa volta às lembranças de sua infância. Também é uma das posturas que mais proporcionam interiorização e meditação. Possivelmente à medida que o tempo aumenta na posição a pessoa perde sua concentração nas volições mentais.

Executa-se a postura a partir da Posição do Diamante, senta-se sobre as pernas, desce o corpo tocando a testa no chão, os braços juntos ao corpo, ajustam-se as mãos confortavelmente ao lado da cabeça. Permanecer na posição por mais de 5 minutos com respiração livre.

Os textos antigos de Ioga orientam a prática da Posição da Tartaruga da seguinte maneira: “Coloca os calcanhares em posição invertida sob o escroto e curva-te para frente, com a cabeça relaxada e também pescoço e corpo. Posição da tartaruga” (GHERANDA, 1966).

Posição do Sapo ou *Mandkukâsana*

A Postura do Sapo é uma postura que confere equilíbrio, concentração, trabalha os tendões e vigor muscular nas pernas e coxas. Existem outras variações de posições que também levam o mesmo nome ficando a critério do professor de Ioga qual posição executar sob esta nomenclatura.

Executa-se o exercício concentrando num ponto fixo na sala, senta-se sobre os calcanhares com os pés juntos levantados apoiados sobre os dedos, apoiando os joelhos no chão, respira-se livremente permanecendo por aproximadamente 3 minutos na posição.

Segundo o autor Gheranda, executa-se a posição do sapo da seguinte maneira: “Leva os pés para as costas, os dedos dos pés tocando uns nos outros, os joelhos para a frente. Isto é a posição do sapo” (GHERANDA, 1966).

Posição do Gafanhoto ou *Shalabhasana*

A Posição do Gafanhoto é um exercício que exige força e preparo, a tensão muscular é muito grande, aumentado também consideravelmente a pressão nos fluídos dos sistemas circulatórios. É uma posição que tem variadas graduações de acordo com a força e capacidade de controle da pessoa.

Executa-se a posição deitado de bruços, queixo firmemente apoiado no chão, braços juntos ao corpo, palmas das mãos voltadas para baixo, levanta-se as duas pernas juntas até a altura limite que a pessoa consegue levantar, mantém-se os pulmões cheios em apneia durante todo tempo que permanecer na posição, recomendado para praticantes experientes. Ao fim do exercício vira-se em decúbito dorsal e pratica o relaxamento na Posição do Cadáver.

Pessoas mais flexíveis conseguem colocar os pés na cabeça formando uma roda com o corpo. Quanto se atinge este nível na posição, surge uma variação da Posição do Escorpião ou como preferem algumas tradições a Posição da Lagosta.

Os textos antigos considerados clássicos de Ioga ensinam a praticar a postura da seguinte maneira: “Deita no chão com a face para baixo, as duas mãos colocadas no peito, tocando o chão com as palmas e levantando as pernas no ar” (GHERANDA, 1966).

Postura do Escorpião ou *Vrishkasana*

A Postura do Escorpião é uma dos exercícios mais difíceis de ser alcançado se a pessoa possui limitada flexibilidade corporal. Uma das mais belas posições de Ioga forma uma esfinge encantadora.

Executa-se apoiando os braços no chão, inicia-se por uma perna jogando o corpo para trás buscando o ponto de equilíbrio para formar a esfinge de um escorpião. Respira-se livremente.

A maneira de treinar a Postura do Escorpião é usar uma parede para apoiar os pés, depois se regula usando a parede como apoio. Auxiliado pelo professor também se pode executar os treinos até conquistar a confiança necessária para executá-la.

Posição do Crocodilo ou *Makarasana*

A Posição do Crocodilo exige força e vigor para ser executada com perfeição. Uma postura simples e confortável, que provoca grandes sensações.

Executa-se deitado de bruços, pernas juntas e firmes, as mãos entrelaçam na atrás da cabeça, levanta-se o tronco até o limite forçando a subir mais e mais. Mantêm-se os pulmões cheios em apneia.

O antigo texto de *hatha loga* atribuído a Gheranda orienta a executar a postura da seguinte maneira: “Deita no chão com a face para baixo, tocando o solo, pernas esticadas e a cabeça segura com as duas mãos. Posição denominada *Makarasana*. Aumenta o calor do corpo” (GHERANDA, 1966).

Posição da Serpente ou *Bhujangasana*

A Posição da Serpente é o exercício de loga que mais chama a atenção das crianças tanto pela simplicidade na execução, quanto pelo prazer que ela proporciona. Conforme a execução o efeito pode ser distinto no local do corpo.

Executa-se a posição com as pernas juntas estiradas, as palmas das mãos juntas ao rosto, levanta-se o tronco curvando a cabeça para trás. Os pulmões devem está cheios em apneia pelo máximo de tempo que a pessoa aguentar. Devido ao conforto alguns praticantes podem chegar até 5 minutos na posição em apneia, neste caso o professor deve regular para no máximo 3 minutos.

Os textos antigos ensinam a pratica da seguinte maneira: “Deixa o corpo, do umbigo para os pés, tocar o chão, palmas para baixo e levanta a cabeça como uma cobra. Sempre aumenta o calor do corpo, destrói todos os males...” (GHERANDA, 1966).

Posição Invertida ou *Sarvangasana*

A Posição Invertida é uma posição de loga fundamental que deve estar presente em todas as aulas onde o professor de loga deve incentivar a pessoa a resistir e dominar completamente no intuito de desenvolver autoconfiança, autocontrole, força, concentração e liberdade de expressão.

Executa-se a Posição Invertida colocando as pernas para o ar em forma de um triângulo obtuso entre o tronco e as pernas, jamais completamente ereto. As mãos devem apoiar esteticamente nas costas, nunca recebendo o peso do corpo sobre elas. A respiração deve ser livre e o tempo de permanência na posição deve sempre iniciar por cinco minutos aumentando semanalmente até a pessoa estar em condições de permanecer mais de 15 minutos. Apesar de quanto mais tempo a pessoa permanecer nesta posição melhor ela se aprofunda na loga, é desnecessário ultrapassar os 20 minutos numa aula de loga.

O papel mais importante do professor durante a execução desta posição está no incentivo a pessoa relaxar na posição, interiorizar na concentração e no refinamento mental dos pensamentos voltados para as sensações psíquicas.

Após executar a posição fazer o exercício de balancinho onde se massageia a coluna vertebral, após a pessoa deve ir direto para o relaxamento na Posição do Cadáver.

A literatura iogue adota a nomenclatura para posição invertida *Viparita-Karani* que significa no idioma sânscrito ação invertida.

Balancinho

O balancinho é um movimento corporal que serve para massagear a coluna vertebral, bem como fazer massagens indiretas nos órgãos internos do abdômen.

Executa-se jogando o corpo para frente, depois se impulsiona para trás tocando os pés no chão atrás da cabeça, após volta-se para posição original sentado. Repete-se o movimento algumas vezes com respiração livre sincronizada com o movimento.

Capítulo 3.1 Posições de loga para meditação

A prática de meditação é fundamental para eliminar o estresse psicossomático, interiorização e satisfação consigo mesmo (BÜSSING, 2012). Na meditação, a pessoa aprende a lidar com suas habilidade e competências, é um momento de autoconhecimento e introspecção nas suas possibilidades.

Na loga a meditação acontece o tempo todo durante a prática, ela não está dissociada dos exercícios de concentração e respiração. Durante a prática de loga na sala a pessoa está exercitando e experimentando diferentes técnicas e modos de meditação (FROELIGER, 2012). A mente se fortalece a cada exercício, a cada aula e assim se constrói forte, vigorosa, ativa e atenta às circunstâncias cotidianas na sala, no ambiente escolar e fora dele.

Apesar da meditação não estar dissociada de uma aula de Hatha loga, o professor deve eleger um momento diário para meditação coordenada num período aproximado de 10 minutos. Os alunos escolhem a melhor posição de meditação, segundo sua preferência, executa algumas respirações de loga dirigidas pelo professor, que também induz neurologicamente a turma e então o estudante tem seu momento individual sem qualquer interferência do professor.

A técnica de meditação na sala recomendada neste momento, são os passos para meditar descritos na obra Lições de Raja Yoga do Yogue Ramacharaka por serem simples de serem realizados em grupo. O estudante naturalmente encontra intuitivamente a melhor técnica para meditar na própria prática de loga, transmitidas a todo o momento durante as aulas. Aquela que melhor se adapta à mecânica mental do estudante deve ser incentivada pelo professor.

Assim orienta para um dos exercícios de meditação: Colocai o vosso corpo em posição frouxa e reclinada. Respirai ritmicamente e meditai sobre o Eu Real, pensando em vós mesmos como uma entidade independente do corpo, que lhe serve de morada e de que pode sair quando quiserdes. Tende a ideia de que vós não sois o corpo, e sim, a alma; que o vosso corpo é apenas uma casca, útil e boa para o uso da alma; um instrumento para a conveniência do vosso Eu Real. Tende a ideia de que sois um ser independente, que usa o corpo livremente e para sua melhor vantagem, e que o dirige e domina. Durante a meditação, afrouxai o corpo completamente

e achareis que muitas vezes vos tomareis quase inconsciente dele. Podeis até experimentar a sensação de estar fora do corpo e voltar a ele quando concluis o exercício (RAMACHARAKA, 1995).

A técnica da meditação, apesar de ainda pouco utilizada no Ocidente, vem sendo praticada há mais de 2.500 anos no Oriente. Um de seus principais representantes foi Buda, que a utilizava como forma de purificação da mente, que levaria o praticante em seus últimos estágios de desenvolvimento a encontrar um estado alterado de consciência que vai além da própria mente (SBISSA, 2009).

Posição perfeita ou *Siddhasana*

A Posição Perfeita é a mais utilizada tanto pelo prazer como pelo conforto na execução, também é considerada elegante esteticamente. Sua simplicidade na execução induz a primeiro momento a pessoa a utiliza-la nas suas meditações e interiorizações.

A execução da posição se dá quando ele encosta o calcanhar no períneo, o outro pé descansa sobre o primeiro, a coluna fica ereta alinhada com a cabeça, os braços esticados descansam as mãos com o polegar e indicador unidos sobre os joelhos.

Os textos antigos sugerem a prática da seguinte maneira: “O praticante que conseguir dominar suas paixões, colocando o calcanhar no períneo, deverá deixar o outro na raiz do órgão genésico. Em seguida deverá apoiar seu o queixo no peito e mantendo-se sereno e ereto, fixar o olhar no ponto entre as duas sobrancelhas. Este exercício é denominado Posição Perfeita, que leva à libertação” (GHERANDA, 1966).

Posição da Suástica ou *Swastikasana*

A Posição da Suástica lembra a cruz de mesmo nome, é a mais utilizada pelos praticantes experientes, devido o seu simbolismo espiritual que nela se encerra. A suástica representa a vida, a força pilar que matem a existência num fluxo e refluxo contínuo da natureza. Está presente como símbolo sagrado na maioria das filosofias orientais.

Executa-se a posição colocando o pé esquerdo no períneo e pé direito sobre a perna esquerda, a mão direita descansa sobre a esquerda no colo, o dedo indicador e polegar da mão direita se unem. Os ombros são reposicionados levemente para trás, a coluna fica ereta.

Os textos antigos orientam a prática as da seguinte maneira: “Juntando as pernas e coxas e colocando os pés entre as mesmas, mantendo o corpo numa posição relaxada e sentado ereto, é formada a posição denominada *Swastikasana*” (GHERANDA, 1966).

Posição do Lótus ou *Padmasana*

A Posição de Lótus é o símbolo da Ioga no ocidente, os povos ocidentais associam a Ioga a uma pessoa nesta bela posição. Os iogues avançados usavam esta posição para passar semanas e meses meditando ininterruptamente no psiquismo.

Executa-se a posição de Lótus sentado com o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita, a coluna fica ereta e as mãos descansam nas posições de acordo o simbolismo interior de um alfabeto próprio denominado de *Mudras*.

Os textos antigos orientam a prática da seguinte maneira: “Coloca o pé direito sobre a coxa esquerda e igualmente, o esquerdo sobre a coxa direita, cruzando as mãos atrás nas costas e segurando firmemente os dedos grandes dos pés também cruzados. Coloca o queixo no peito, fixando o olhar na ponta do nariz. Esta posição é denominada *Padmasana*. Destrói todas as doenças.” (GHERANDA, 1966).



Figura 39 Posição da Suástica

Figura 40 Posição da Perfeição

Capítulo 3.2 Advertência sobre o psiquismo na loga

A loga desenvolve a percepção extrassensorial das crianças e adolescentes. Recomenda-se aos professores de loga que tratem de forma natural os relatos das experiências dessa natureza.

É comum durante as aulas de loga a pessoa ver criaturas sobrenaturais invisíveis, tais como pessoas e elementais mitológicos, bem como ter a sensação de sua consciência sair do corpo e andar ou flutuar pela sala (RAMACHARAKA, 1999), ver lugares e situações distantes, assim como ter sensação de expansão ou contração do corpo, de frio e calor etc.

O professor ou a criança que não tem capacidade de lidar com essas situações pode retirar das práticas as respirações de apneia e os exercícios de purificações conforme descrito neste meu particular método de loga, que tais fenômenos naturais extrassensoriais desaparecem em poucos dias.

Considerações Finais

O número de dissertações de mestrado e doutorado sobre a loga na escola aumentou consideravelmente nesta última década, contudo não existe preocupação com as idiossincrasias dos povos ocidentais, especialmente no assunto é religião e filosofia, estes trabalhos são sempre invasivos e procuram impor as antagônicas culturas orientais, sem considerar especialmente a cristandade da cultura ocidental, bem como, das características próprias da mentalidade empreendedora que constitui a psique do ocidental. Também existem muitas propostas de loga na escola formal, porém são trabalhos individualizados para escolas específicas, de caráter alternativo e descaracterizados de acordo com a legislação educacional, bem como de ausência de programa coerentes de acordo com as propostas pedagógicas.

Nesta monografia dirigi a pesquisa de maneira mais objetiva possível para que sirva como norteadora da inclusão da loga como disciplina no currículo da escola formal. A loga enquanto conteúdo na escola promoverá o desenvolvimento da cultura interior e o crescimento espiritual dos estudos da consciência individual, que está em sintonia com a pedagogia moderna do terceiro milênio que permite estabelecer uma síntese entre a ciência, filosofia, religião e arte.

A prática pedagógica que conduz a vivência integral do ser que parte da loga como esteio fundamental. Considera-se que o ente humano é um ser perfeito e completo, inconsciente de sua perfeição, de sua inconsciência, está em permanente procura de ser mais na construção de sua completude individual e social.

Concluir que a globalização é uma variável marcante do mundo atual que exige um currículo cada vez mais próximo da cultura universal como eixo norteador para preparação de uma cidadania planetária.

Propus que a loga esteja no Livro Didático, que tem um papel mediador na relação entre o estudante e o conhecimento sobre loga, em muitas situações, ele é a única possibilidade de leitura tanto no ambiente escolar quanto no ambiente familiar do estudante.

Portanto, sugeri os caminhos para inserção da loga no currículo escolar como disciplina prática e teórica e expus a técnica de loga acultural e não religiosa, como disciplina transdisciplinar e holística acessível aos estudantes da escola ocidental, sem ofender nenhuma prática religiosa ou filosófica que estes estudantes por ventura sejam seguidores.

Referência Bibliográfica

1. ALMEIDA, Fernando José de. **O Educador: Magnanimidades e Ambiguidades**. São Paulo Perspec., São Paulo, v.15, n.2, Apr. 2001. [online]. [capturado 06 mar. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-88392001000200013>.
2. ANDRADE, R. L.e de Paula, et al. **Algumas considerações sobre a utilização de modalidades terapêuticas não tradicionais pelo enfermeiro na assistência de enfermagem psiquiátrica**. Revista Latino-Americana de Enfermagem, versão impressa ISSN 0104-1169, Rev. Latino-Am. Enfermagem v.13 n.5 Ribeirão Preto set./out. 2005
3. BADSHA, H. et al. **The benefits of yoga for rheumatoid arthritis: results of a preliminary, structured 8-week program**. Rheumatology International, Berlin, v. 29, p. 1417-1421, 2009. [online]. [capturado 01 jan. 2013]. Disponível em: <http://www.springerlink.com/content/n2r5668q147p482t/>
4. BARIANI, I. C. D. **Métodos de Conhecimento Científico**. Instituto de Psicologia e Fonoaudiologia, PUC-Campinas. São Paulo, 1994. pg 1-12.
5. BRASIL. Congresso Nacional. Ministério da Educação. Conselho Federal de Educação. **Decreto Lei nº 1212**, de 7 de abril de 1939.
6. _____. Ministério da Educação. Conselho Federal de Educação. **Decreto Lei nº 8270**, de 3 de dezembro de 1945.
7. _____. Ministério da Educação. **Guia de livros didáticos PNLD 2008: Língua Portuguesa**. Brasília: MEC, 2007. 150 p.
8. _____. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Medicina Natural e Práticas Complementares PMNPC: resumo executivo**. [online]. Brasília: 2005. [capturado 10 fev. 2013]. Disponível em: <http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/484.pdf>
9. _____. Instituto Nacional do Câncer. **Alternativas à reposição hormonal**. Rio de Janeiro: INCA. [online]. [capturado 10 fev. 2013]. Disponível em: http://www.inca.gov.br/publicacoes/RC11_14_16prevencao.pdf.
10. _____. Presidência da República,. Casa Civil. **LEI No 5.692, DE 11 DE AGOSTO DE 1971**. [online]. [capturado 03 mar. 2013]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L5692.htm
11. BÜSSING, Arndt, et all. **Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews**. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Volume 2012 (2012). [online]. [capturado 17 jan. 2013]. Disponível em: <http://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/165410/>
12. CAILLE, Alain. **Nem holismo nem individualismo metodológicos: Marcel Mauss e o paradigma da dádiva**. Rev. bras. Ci. Soc., São Paulo, v. 13, n. 38,

Oct. 1998.). [online]. [capturado 17 jan. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-69091998000300001>

13. CIAVATTA, Maria; RAMOS, Marise. **A "era das diretrizes": a disputa pelo projeto de educação dos mais pobres**. Rev. Bras. Educ., Rio de Janeiro, v. 17, n.49, Apr. 2012. [online]. [capturado 06 mar. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-24782012000100002>.

14. COELHO, Cristina Martins et al. **Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha loga**. Motriz: rev. educ. fis. (Online), Mar 2011, vol.17, no.1, p.33-38. ISSN 1980-6574

15. DALEPRANE, Marina Lima. **Efeitos da Intervenção Hatha loga nos níveis de ansiedade e estresse de mulheres mastecomizadas**. Dissertação. (Mestrado Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Espírito Santo). Vitória ES: UFES, 1999.

16. DEMO, Pedro. **Cuidado metodológico: signo crucial da qualidade**. Soc. estado., Dez 2002, vol.17, no.2, p.349-373.). [online]. [capturado 17 jan. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-69922002000200007>

17. DIAS, Rosanne Evangelista and Abreu, Rozana Gomes de. **Discursos do mundo do trabalho nos livros didáticos do ensino médio**. Rev. Bras. Educ., Ago 2006, vol.11, no.32, p.297-307. [online]. [capturado 17 jan. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-24782006000200008>

18. DUARTE, Luiz Fernando Dias. **O paradoxo de Bergson: diferença e holismo na antropologia do Ocidente**. Mana, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, dez. 2012. [online]. [capturado 17 jan. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-93132012000300001>

19. FAVACHO, André Picanço. **O que há de novo nas disputas curriculares?**. Educ. Soc., Campinas, v. 33, n.120, Sept. 2012. [online]. [capturado 06 mar. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-73302012000300015>

20. FRANCA, Prefeitura de. Secretaria Municipal de Educação. **Referencial Curricular da Educação Infantil e do Ensino Fundamental das escolas públicas municipais em Franca**. Franca: SP, 2008. pg 13-16, 46-54.

21. FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 1987. [online]. [capturado 17 jan. 2013]. Disponível em: http://portal.mda.gov.br/portal/saf/arquivos/view/ater/livros/Pedagogia_do_Oprimido.pdf

22. FROELIGER, Brett. et al. **Yoga Meditation Practitioners Exhibit Greater Gray Matter Volume and Fewer Reported Cognitive Failures: Results of a Preliminary Voxel-Based Morphometric Analysis**. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2012 (2012). [online]. [capturado 01 jan. 2013]. Disponível em: <http://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/821307/>

23. GABO, Lima. **Mapa conceitual como ferramenta para organização do conhecimento em sistemas de hipertextos e seus aspectos cognitivos.** Perspectivas em Ciência da Informação. 2004. [online]. [capturado 03 mar. 2013]. Disponível em: <http://portaldeperiodicos.eci.ufmg.br/index.php/pci/article/view/355>
24. GHERANDA. **Gheranda Samhita**, tradução de Hermínio Caio Miranda. 1966. [online]. [capturado 05 jan. 2013]. Disponível em: <http://yogabr.com/hatha-yoga/gheranda-samhita>
25. GODOY, Dagoberto Vanoni de et al. **Ioga versus atividade aeróbia: efeitos sobre provas espirométricas e pressão inspiratória máxima.** Jornal Brasileiro de Pneumologia, versão impressa ISSN 1806-3713 J. bras. pneumol. v.32 n.2 São Paulo mar./abr. 2006.
26. GODBOUT, J.T.. **Introdução à dádiva.** Rev. bras. Ci. Soc., São Paulo, v. 13, n. 38, Oct. 1998. [online]. [capturado 17 jan. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-69091998000300002>
27. GROESSL, E. J. et al. **Yoga for Veterans with Chronic Low-Back Pain. The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, New Rochelle, v. 14, n. 9, p. 1123-1129, 2008. [online]. [capturado 01 jan. 2013]. Disponível em: <http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/acm.2008.0020>
28. LDB, Lei de Diretrizes e Bases da Educação, **Lei nº 9696, de 1º de setembro de 1998.** Brasília, DF, 1998.
29. LÉVI-STRAUSS, C. **Raça e História.** Raça e Ciência I. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1970.
30. LIBANEO, José Carlos. **Democratização da Escola Pública: a pedagogia crítico-social dos conteúdos.** Coleção Educar. Edições Loyola, 2002.
31. _____. **As Teorias Pedagógicas Modernas Revisitadas pelo Debate Contemporâneo na Educação.** Educação na era do conhecimento em rede e transdisciplinaridade. Campinas: Alínea, 2005. p. 19-63.
32. LUNDGREN, T. et al. **Acceptance and Commitment Therapy and yoga for drug-refractory epilepsy: a randomized controlled trial.** Epilepsy & Behavior, Maryland Heights, v. 13, p. 102-108, 2008. [online]. [capturado 01 jan. 2013]. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1525505008000231>
33. MACKENZIE, Michael J. ,et all. **Yoga & Cancer Interventions: A Review of the Clinical Significance of Patient Reported Outcomes for Cancer Survivors.** Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Volume 2012. [online]. [capturado em 17 jan. 2013]. Disponível em: <http://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/642576/>
34. MARCONDES, Carlos Henrique et al. **Ontologias como novas bases de conhecimento científico.** Perspect. ciênc. inf., Dez 2008, vol.13, no.3, p.20-39.

[online]. [capturado 01 jan. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-99362008000300003>

35. OLIVEIRA, Clara Costa. **Holismo: Aprender e Educar**. Identidade e Diferença. Porto, Portugal. Universidade do Porto. 2000.

36. OMS, Organização Mundial da Saúde. **Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005**. [online]. [capturado 10 nov. 2012]. Disponível em: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf

37. PESSOA, Rosane Rocha. **O livro didático na perspectiva da formação de professores**. Trab. linguist. apl., Jun 2009, vol.48, no.1, p.53-69. [online]. [capturado 01 jan. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-18132009000100005>

38. PCN, Parâmetros Curriculares Nacionais. **Introdução aos Parâmetros Curriculares Nacionais: Terceiro e Quarto Ciclos do Ensino Fundamental, EDUCAÇÃO FÍSICA**, 2000.

39. _____. **Ensino Médio, Parte II - Linguagens, Códigos e suas Tecnologias**, 2000.

40. PASTORIZA, Bruno dos Santos; LOGUERCIO, Rochele de Quadros. **Mapa Dinâmico & Texto Livre: uma nova abordagem de práticas educacionais**. Ci. Inf., Brasília, v.38, n.1, Apr. 2009. [online]. [capturado 03 mar. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590>

41. PEREIRA, Isabel Brasil. **Tendências curriculares nas escolas de formação técnica para o SUS**. Trab. educ. saúde, Rio de Janeiro, v.2, n.1, Mar. 2004. [online]. [capturado 06 mar. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1981-77462004000100008>.

42. RAMACHARAKA, Yogue. **Bhagavad Gita, a mensagem do mestre**. Tradução de Francisco Valdomiro Lorenz. Editora Pensamento, São Paulo, SP. 1995.

43. _____. **Hatha Yoga ou filosofia yogue do bem-estar físico**, Coleção Yogue. Editora Pensamento. São Paulo, SP. 1995.

44. _____. **Catorze Lições de Filosofia Yogue**. Coleção Yogue. Editora Pensamento. São Paulo, SP. 1995.

45. _____. **Raja Yoga ou desenvolvimento Mental**. Coleção Yogue. Editora Pensamento. São Paulo, SP. 1995.

46. _____. **Curso adiantado de Filosofia Yogue**. Coleção Yogue. Editora Pensamento. São Paulo, SP. 1995.

47. _____. **Ciência Hindu-Youge da Respiração**. Coleção Yogue. Editora Pensamento. São Paulo, SP. 1995.

48. RUIZ-MORENO, L. et al. **Mapa conceitual: ensaiando critérios de análise.** Ciência e Educação, Bauru, v. 13, set. 2007. [online].[capturado 03 mar. 2013]. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ciedu/v13n3/a12v13n3.pdf>
49. SAVIANI, Dermeval. **História das Ideias Pedagógicas no Brasil.** Campinas, Autores Associados, UNESP Universidade Estadual Paulista, 2008.
50. _____. **As Concepções Pedagógicas na História da Educação Brasileira.** 2005. [online]. [capturado 10 fev. 2013]. Disponível em: <http://pt.scribd.com/doc/39217947/Saviani-Concepcoes-pedagogicas-na-historia-da-EB>
51. SBISSA, Antônio Silveira, et all. **Meditação e hipertensão arterial: uma análise da literatura.** Arquivos Catarinenses de Medicina Vol. 38, no. 3, de 2009.
52. SIEGEL, Pamela e BARROS, Nelson Filice de. **Yoga body: the origins of modern posture practice.** [online]. 2012, vol.16, n.42, pp. 843-845. ISSN 1414-3283. Rede Scielo. [capturado 17 jan. 2013]. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832012000300020>.
53. SILVA, Gerson D'Addio da and Lage, Lais V. **Ioga e fibromialgia.** Rev. Bras. Reumatol., Fev 2006, vol.46, no.1, p.37-39. ISSN 0482-5004
54. SWATMARAMA. **Hatha Yoga Pradipika**, tradução de Hermínio Caio Miranda. 1966. [online]. [capturado 05 jan. 2013]. Disponível em: <http://yogabr.com/hatha-yoga/hatha-yoga-pradipika>
55. ZABALA, A. **A prática educativa: como ensinar.** Porto Alegre: Artmed, 1998.

Anexo I

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, DANIELA ALMEIDA, brasileira, servidora pública federal, portadora do RG nº 1.554.522/SSP-DF, e CPF nº 692.084.681-00, residente na SQS 310 Bloco B Apto nº 606, Brasília – DF, AUTORIZO o uso de imagem da minha filha Ísis Almeida Franco, constante nas fotos, com o fim específico para uso acadêmico na Monografia de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso de Pedagogia da Faculdade de Educação (FE) da Universidade de Brasília (UnB), sem qualquer ônus a esta finalidade em caráter definitivo.

A presente autorização abrangendo o uso da imagem na foto, é concedida a **JARIO ARAUJO SILVA** a título gratuito, abrangendo inclusive a inseri-la em materiais de finalidade editorial didático-acadêmica, para veiculação/distribuição em território nacional e internacional, por prazo indeterminado.

Local e data Brasília, 03 de março de 2013.

Assinatura: Daniela Almeida

Telefone para contato: (61) 3411-7752