

YOGA PARA CRIANÇAS – UMA PRÁTICA EM CONSTRUÇÃO

YOGA FOR CHILDREN – THE CONSTRUCTION OF A PRACTICE

Maria Claurênia Abreu de Andrade Silveira
Universidade Federal da Paraíba

Resumo: Neste artigo, discute-se a prática do yoga proposta para crianças, apresentadas em livros publicados, com vistas a orientar instrutores de yoga no tratamento dos pequenos praticantes. Essas publicações, de forte apelo lúdico, aliadas aos ensinamentos da filosofia e da prática, além das ilustrações/fotografias, investem na divulgação de uma prática prazerosa. Observando esse crescimento da disponibilização de livros de literatura considerada infantil, pode-se afirmar que a presença dessas publicações, centradas no interesse de envolver as crianças e incentivar a leitura, aponta para o crescimento do envolvimento, também das crianças, com a prática do yoga.

Palavras-chaves: yoga para crianças, publicações especializadas, metodologia de ensino.

Abstract: This article discusses the practice of yoga to children, presented in books published, with a view to guiding yoga instructors in the treatment of small practitioners. These publications, of strong appeal allied to the teachings of the playful, philosophy and practice, in addition to the strong visual appeal, invests in the dissemination of a practice enjoyable. The example of the increasing production of children's literature books, we can affirm that the presence of these publications, centered on interest to involve the children, points to the growing interest, also of children, by the practice of yoga.

Keywords: yoga for children, specialized publications, teaching methodology.

Introdução

Neste artigo, discute-se sobre aspectos da educação e das oportunidades de promoção do desenvolvimento da criança, no que se refere, principalmente, ao ensino e aprendizagem de práticas que visam a desenvolver, não somente as estruturas físicas, mas o ser integral. Observa-se hoje que tem sido oferecida às crianças a oportunidade de praticar atividades que envolvem o corpo, como balé, judô, alguns tipos de ginástica.

Esta pesquisa, ainda em fase inicial, busca analisar a oferta da prática do Yoga às crianças. A partir da diversidade de expressões do yoga no ocidente (Yoga integral, Power yoga, Swastya yoga, yoga-dance, entre outros), convivendo com os ramos do Yoga considerados da tradição (Hatha yoga, bhakti yoga, yoga nidra, entre outros), busca-se compreender que modelo de prática de yoga se tem oferecido às crianças. A partir das orientações para a prática de Hatha Yoga levadas a público

em algumas publicações, observa-se qual prática tem se construído na intenção de propor metodologias de ensino e aprendizagem do Yoga na infância.

Considerando que não são muitas as publicações em Português que enfocam o hatha yoga numa perspectiva de uma prática endereçada a crianças, pode-se afirmar que ainda está em formação uma metodologia do ensino do hatha yoga para as diversas faixas etárias da infância.

A prática do Yoga apoia-se em uma filosofia que orienta o praticante a desenvolver formas de conduzir as ações do cotidiano, tendo conotações de proposta igualmente terapêutica. Assim, experiências de cura física e crescimento espiritual são relatados pelos que se pautam na “senda do Yoga” (PACKER, 2009). Os adultos jovens são o foco dessas publicações, pelo fato de o yoga ser concebido como uma prática bem apropriada para essa fase da vida. Observe-se que tem sido mencionada, cada vez mais, nas publicações sobre essa prática, a

diversidade de faixas etárias às quais se atribui um vivo interesse em praticar Yoga. Assim, já se delineia um interesse em desenvolver metodologias para a orientação de práticas para idosos e crianças.

A criança “vira” criança

Desde que passou a ser considerada como tal, a criança foi envolvida em uma marcha para o reconhecimento como ser independente, apesar da dependência. A revolução industrial europeia deu início ao reconhecimento da infância que até então não era considerada. Ariès (1981, p.50) afirma que “até por volta do século XII, a arte medieval desconhecia a infância ou não tentava representá-la. É difícil crer que a ausência se devesse à incompetência ou à falta de habilidade. É mais provável que não houvesse lugar para a infância nesse mundo.” A partir do século XIII, segundo o mesmo autor (p.65), teve início a descoberta da infância, tornando-se mais significativa a partir do final do século XVI e XVII, quando os sinais de desenvolvimento da arte representando crianças mostraram-se numerosos.

A arte passou a retratar crianças, sem obrigatoriamente estarem na companhia de adultos. Tinha início a existência “independente” da criança em relação aos adultos. Começava a lhe ser atribuída uma identidade diferenciada. A partir daí, as crianças passaram a ser consideradas não adultos em miniatura mas lhes foi reconhecida a condição de seres em desenvolvimento, com necessidade de orientação e apoio para se desenvolverem como pessoas. Em nome desse apoio, muitas experiências pedagógicas foram testadas, analisadas. Muitas propostas foram lançadas e postas em prática, com vistas a garantir a educação dos pequenos, sempre com o aval do adulto que é colocado como responsável por tais ações.

A partir dessa “criação” do conceito de criança, muito se fez no sentido de garantir à criança uma participação

autônoma na vida da família. O comportamento dos adultos em relação à infância tem cada vez mais dado voz à criança, diferente do que foi posto em prática, no Nordeste brasileiro, até os primórdios do século XX, quando o silêncio era sinal de disciplina e prontidão para a aprendizagem. De acordo com essa concepção, o adulto falava pela criança e não lhe dava oportunidade de opinar ou de se expressar.

A criança no contexto familiar atual

Hoje, se tem pautado um comportamento bastante liberal em relação à criança, que tem voz e voto em muitas escolhas que lhe são apresentadas no seu cotidiano. Reaproximando o comportamento dos adultos da atualidade daquele registrado na idade média europeia, as crianças têm participado com os adultos de muitas atividades que não faz muito tempo lhes era negado. Ariès (1981), expondo a relação adulto/criança no século XVI afirma que era liberado às crianças todas as práticas atribuída aos adultos, no trabalho e no lazer, desde que tivesse condições físicas para acompanhar os adultos. Nos dias atuais, parece termos voltado, de certa forma e até certo ponto, a essa permissividade de garantir às crianças a orientação da própria vida.

Na história das crianças através dos tempos, vivenciou-se também o cerceamento da liberdade da criança, quando não lhes era dado o direito de voz ou voto em qualquer escolha para a sua vida. Diferente de muitos dos pais e avós de ontem, hoje se vê criança escolhendo desde a roupa a comprar para vestir, passando pelos programas de televisão que assiste ou os sites da internet que acessa, incentiva-se a leitura a partir da escolha dos livros e autores de obras literárias que mais lhe agrada. As práticas a serem realizadas no horário oposto às aulas, na escola ou fora dela, disponíveis para boa parte da população infantil brasileira, estão

multiplicadas em oportunidades e diversidade.

Observe-se que o fato de reconhecer a criança como ser “especial”, participe pleno da vida da família, faz com haja uma tendência a considerar que, nas múltiplas fases que conduziram a criança aos dias de hoje, a criança vem participando ativamente da vida da comunidade onde está inserida. Assim, entre os acontecimentos dos quais a criança participa, no seu cotidiano, são atividades nas quais os adultos/pais dessas crianças estão inseridos e que por isso envolvem as crianças nesses acontecimentos.

Nas escolas públicas ou privadas, ou nos centros comunitários, no entanto, não é comum, pode-se afirmar que ainda pode ser considerado raridade os pais dos alunos praticarem o Yoga ou mesmo terem tido acesso a alguma informação a esse respeito. Essa prática por vezes existentes na escola pública geralmente provém de “Amigos da Escola”, ou seja, pessoas físicas que se dispõem a desenvolver um trabalho voluntário com alunos interessados em conhecer essa prática. Nos centros comunitários a condição é análoga a esta. Observe-se que o livro **Yoga para crianças**, de Heike Brand foi produzido a partir da sua atuação com crianças, na Associação Vila de Papelão, em uma comunidade em Recife - Pernambuco.

No caso de os pais conhecerem o Yoga, terem praticado ou estarem praticando, envolvidos nas benesses dessa prática, favorece a condução da criança para a prática. O incentivo partindo dos pais minimiza as dificuldades que acompanham a presença de crianças em espaços que são reservados majoritariamente a crianças. O fato de o espaço/academia que oferece a prática para crianças precisa criar uma infraestrutura de cuidado dessas crianças no espaço de tempo em que os pais não chegam para pegá-las após as aulas.

Autores que se dedicaram a publicar livros incentivando o ensino e aprendizagem do yoga para crianças

reafirmam que a idade adequada para essa iniciação seria por volta dos 5 anos de idade. De acordo com Kent (2001, p.126), “yoga pode ser bom para crianças de 4 ou 5 anos, embora não seja aconselhável começar antes dessa idade, pois até então os ossos estão ainda muito macios e podem ser prejudicados”. O autor defende a proposta de envolver as crianças com a prática do yoga através da realização de oficinas com as crianças, nas quais a arte, a brincadeira, a contação de histórias e a prática dos ‘ásanas’ compõem um conjunto coeso que visa a aproximar criança e yoga, sem afastá-la das atividades a que ela já está habituada.

O Yoga para crianças

A muitas crianças, nos dias atuais, tem sido imposta uma agenda de tarefas que faz com que elas não tenham tempo (nem espaço físico) sequer para brincar ao ar livre. Assim, essas crianças passam a reproduzir o mundo dos adultos, com o tempo todo tomado por “atividades extraclasse” ou o oposto, dedicando muitas horas na frente de uma tela animada de um computador ou de uma televisão. Essa ausência (ou séria diminuição) de qualquer atividade física provocada por uma vida sedentária transforma-se em um motivo bem expressivo para a sugestão que a criança seja envolvida em uma atividade que lhe garanta movimentar-se, o que é imprescindível para um crescimento saudável.

Outro ângulo do cotidiano infantil, em muitos casos, em que se inscrevem as crianças que residem em cidades grandes, é a convivência com a violência urbana, o que faz com que essas crianças desenvolvam as tensões doentias que também acometem os adultos. Pode-se afirmar que quando os adultos que compõem a família vivem imersos na desavença, essa situação afeta diretamente a criança. O fato de viverem em situação de risco expõe suas crianças a vivências cujos

efeitos são danosos à sua formação como ser integral.

Brand (2012, p.14) reforça a importância da prática do Yoga para crianças, considerando que “é, como diz o nome, uma técnica voltada para as crianças. Estudos científicos feitos em crianças mostram eficácia na redução do peso, aumento da autoestima, balanço emocional e benefícios físicos”. Observa-se que os benefícios físicos são mencionados como aspecto central, como se o yoga se constituísse em um condicionamento físico, uma espécie de ginástica. No entanto essa prática tem o crédito do “balanço emocional”, o que proporciona um equilíbrio integral.

Considere-se que o aspecto físico é sempre mencionado, uma vez que as publicações investem mais na prática do ‘hatha yoga’, considerado pelo forte apelo de condicionamento físico, por se tratar do ramo do Yoga que mais favorece o domínio do corpo físico. O equilíbrio da respiração com o movimento proposto é exigido, o que favorece uma melhor consciência do corpo, a partir do domínio das técnicas respiratórias apropriadas, do tônus muscular exigido, o que gera um saber sobre si mesmo que o praticante vai construindo. No entanto, a colocação do autor abre espaço para uma pequena menção ao dado emocional, investindo na aproximação da proposta de uma prática que cuida integralmente do praticante.

No que se refere ao cuidado na infância, coloca-se o **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil** – RECNEI, que orienta as ações pedagógicas nessa fase escolar. Além do cuidado, esse referencial defende o educar, buscando desenvolver na criança a Identidade e a Autonomia. Para que cresça com essa consciência de si mesma, considera-se Movimento, Música, Artes Visuais, Linguagem Oral e Escrita, Natureza e Sociedade e Matemática que “constituem eixos de trabalho orientados para a construção de diferentes linguagens pelas crianças e para as relações que

estabelecem com o conhecimento”. (RECNEI, 1998, p.7)

Pode-se considerar a proximidade das propostas observadas de ensino/aprendizagem do Yoga na infância com as orientações contidas no RECNEI. O trabalho com crianças na Educação Infantil parece inspirar alguns autores/ autoras nas colocações sobre a orientação de crianças na sua prática do yoga. O conjunto formado por atividades artísticas (colagem, moldagem de materiais, dobraduras, entre outras), condicionamento físico (ritmo, alongamento força, controle respiratório, entre outros aspectos) desenvolvido com as posturas (ásanas, em sânscrito – língua em que a prática é expressada), contações de histórias (para apresentar as entidades que constituem as narrativas representativas do imaginário indu), a música (ato de cantar os mantras – músicas que reverenciam as entidades reveladas às crianças nas contações de histórias) compõe um conjunto coeso que, de forma aproximada das propostas do RECNEI, favorece uma formação inicial integral da criança praticante.

Na introdução do livro **Yoga para Crianças** de Rachel Carr’s (1973), está colocada uma definição de yoga, na forma em que as outras publicações aqui referidas concebem essa prática, endereçada às crianças: a aproximação/integração do ser humano com a natureza. Em uma narrativa, a autora aproxima da criança, de forma sucinta, o apelo ecológico que invade as concepções que compõem a filosofia de vida expressa através do Yoga.

Há milhares de anos, na Índia, um grupo de pessoas inventou um método de ginástica baseado em movimento de pássaros, insetos e outros animais. Descobriram que os seres humanos se tornariam mais saudáveis e fortes se aprendessem a se mover com a leveza das rãs e dos pássaros, ou a imitar formas de pontes, rodas e árvores, ao mesmo tempo relaxando os músculos, como fazem os animais. E assim os indianos começaram a imitar rãs e pássaros, abelhas e cegonhas, rodas e pontes, como fazem as crianças neste livro. Esses movimentos chamam-se exercícios de yoga. (CARR’S, 1973, p.9)

Aproximando o Yoga da percepção de uma atividade física, talvez pela condição de prática vinda do oriente, a ser apresentada a um público do ocidente que não está familiarizado a uma filosofia de vida como se constitui o yoga. O aspecto físico impõe-se como forma de interessar mais vivamente o público-alvo constituído pelas crianças. A possibilidade de realizar essa atividade física imitando os animais encanta esses praticantes e, ao mesmo tempo, constitui um desafio, considerando o misto de dificuldade, divertimento e desafio que integra a prática, essa imitação dos animais, essa integração com a natureza e consigo mesmos.

Osho (2006) aponta para um aspecto da vida da criança de hoje que é o crescente afastamento das condições de vida com qualidade, sem ser cobrada em demasia para se ajustar muitas vezes a modos de ser equivocados do grupo social do qual faz parte. Essa concepção revela a importância de conduzir a criança a uma prática como o yoga, com vistas a mantê-la em equilíbrio, a exemplo das condições físicas que ela demonstra quando vem ao mundo e se mantém enquanto é criança e das transformações no decorrer da sua vida no que concerne aos aspectos físico, social, espiritual.

Toda criança é flexível, maleável, não possui partes travadas - seu corpo é uma unidade orgânica, não há áreas demarcadas. A cabeça não é mais importante do que os pés, mas aos poucos a divisão de "território" começa a surgir: a cabeça se transforma no chefe e o corpo é dividido, sendo que algumas partes são aceitas pela sociedade, outras não. As que são consideradas perigosas devem ser aniquiladas. E aí os problemas começam. (OSHO, 2006, p. 1)

Na prática do Yoga, utilizando-se uma metodologia em que o lúdico tem espaço, pode-se vir a ter bons resultados no que se refere a envolver a criança e levá-la a se interessar vivamente pelo Yoga. Garantindo as possibilidades de brincar, imaginar, a criança toma ciência do seu corpo, a flexibilidade que a criança

demonstra é mantida e passa a respeitar seu corpo, numa vivência integrada com a consciência de si mesma, como ser integral. Da mesma forma e visando ao mesmo objetivo, ela desenvolve a consciência da unidade com o outro, é incentivada a respeitar o outro, internalizando o sentido da palavra Yoga, como é disposto por Hermógenes (1994, p. 29): "a palavra *Yoga* deriva da raiz sânscrita "yuj", que significa "atar", "reunir", "religar". Significa também união ou comunhão da nossa alma individual (*Jivatman*) com o Princípio Supremo (*Paramatman*)."

Eliade (1996, p.20) amplia esse conceito ao delimitar o termo *Yoga*, incluindo a perspectiva da meditação:

Etimologicamente, ele deriva da raiz Yuj, "ligar", "manter unido", "atrelar", "jungir", que originou o termo latino *jungere*, *jugum* e o inglês *yoke*, etc. O vocábulo *yoga* serve em geral para designar toda *técnica de ascese* e todo *método de meditação*.

A explanação de Eliade (1996) inclui o termo inglês (*yoke*) que aproxima, foneticamente, do português no qual ficou cunhada a palavra Yoga, acompanhando o 'o' fechado do inglês. Observe-se que essa dualidade de pronúncia, *yoga* (com 'o' aberto) e *yoga* (com 'o' fechado) constitui-se em aspecto que ainda divide opiniões. No entanto, a palavra pronunciada com 'o' fechado tem reunido maior número de simpatizantes.

Essa concepção de Yoga como técnica de ascese, como método de meditação, na prática infantil já é considerada, no que diz respeito ao desenvolvimento da atenção, da consciência do próprio corpo, da capacidade de realizar os *ásanas* propostos, por exemplo. No entanto, no que concerne à criança, a convivência consigo mesma e com o outro é um aspecto que Brant (2012, p14) reforça, quando afirma que, "em resumo, o Yoga traz alegria, tranquilidade, melhora a autoestima e a interação com as outras crianças". Deixar a criança mais

calma também é um dos benefícios elencados pela autora.

Mas o que nos prende a essas particularidades de nomenclatura é a intenção de discutir essas afirmações anteriormente colocadas, com vistas a preservar a criança para que se mantenha como deve ser uma criança, sem desenvolver as amarras que prendem os adultos de hoje. Incentivando e ao mesmo tempo fazendo a defesa da prática do Yoga, para todos, Packer (2009, p.22), complementa que

se há necessidade dessa religação é porque nos encontramos separados da Fonte Última, o Absoluto. Encontramo-nos em um estado de dualidade, imersos na identificação com aquilo que aparentamos ser, nossa personalidade. O yoga nos propõe fazer o caminho de volta, de união, de reintegração com o Princípio Criador dentro e fora de nós mesmos.

Assim, com vistas a incluir as crianças na prática do yoga, a orientação tem sido no sentido de criar formas de “apresentar” esses conhecimentos, traduzi-los para uma melhor compreensão por parte desses praticantes.

Publicações sobre yoga que incluem/elegem a prática na infância

Alguns ‘livros de yoga’ que elegem a prática de yoga para adultos, separam uma pequena parte da obra para demonstrar, por fotos exemplificando com crianças em ásanas, realizando posturas de yoga, com graça e maestria. Expressam a importância ou a possibilidade de iniciar essa prática na infância. Kritikós (s/d, p. 5), temeroso em prescrever a prática do yoga na infância, no texto curto, assinado por Hermógenes, que antecede o prefácio da obra, o autor da obra, responde à seguinte pergunta, em situação rememorada por Hermógenes: “E yoga é arriscado para crianças?!”, ao que Kritikós responde categórico:

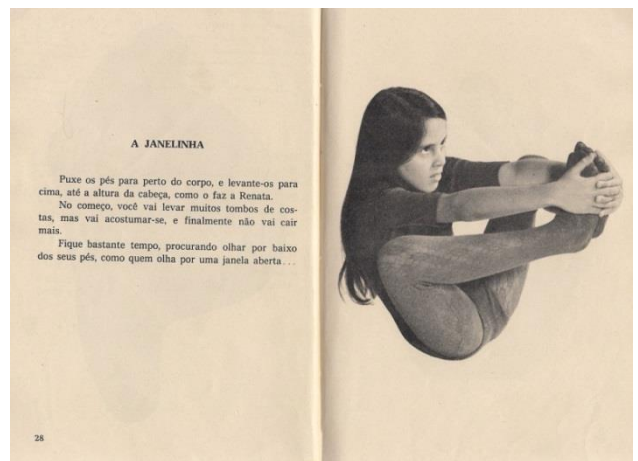
Sim. E como! Até agora, publicamente desaconselhei e mesmo reprovei a prática indiscriminada para crianças.

São assombrosas as possibilidades de beneficiar, mas igualmente o são de prejudicar. Tudo depende da metodologia, do critério e da habilidade do profissional. Técnicas mal escolhidas que provocarão sobre a unidade psicossomática infantil? Devemos sempre ter em vista que uma criança é um ser em processo natural de amadurecimento, um ser a caminho para uma definição. No organismo e na mente infantis toda transformação deve obedecer à sabedoria da Natureza. Técnicas yogues mal administradas podem perturbar... E se, digamos, práticas yogues amadurecessem prematuramente as gônadas?!...

Por considerar perigosa uma prática mal orientada na infância, que, diga-se de passagem, o é em qualquer idade, o professor Kritikós (s/d) publicou um livro endereçado especialmente às crianças, intitulado **Yoga para crianças**, onde consta também orientações aos instrutores de yoga que desejem orientar crianças. Os modelos que posaram para as fotos realizando os ásanas são filhos do autor, que, orientados por ele, já eram praticantes de yoga, na época da publicação.

Na primeira parte do livro, o texto que acompanha cada foto é bem coloquial, na intenção de que o livro seja lido, principalmente pela própria criança. Essa primeira parte, como está colocado na obra, é literalmente “Dedicada aos que ainda crescem. Adultos de amanhã”. A prática elege a criança e em decorrência disso, o texto também lhe é endereçado.¹

A segunda parte, por sua vez, está designada como “Dedicada aos que são responsáveis: pais e professores”. Essa parte do livro é mais densa em termos de



explicações, na intenção de dar maiores orientações para relacionar-se com as crianças e desenvolver uma prática eficiente e adequada às crianças como praticantes de yoga.

Outros autores também dedicaram a publicação totalmente ao incentivo à prática de ásanas por crianças, orientando pais, responsáveis e as próprias crianças a praticarem yoga. Nesses casos, o texto apresenta a metodologia com vistas a orientar uma prática de yoga considerada mais adequada à infância. A ilustração do livro mostra em fotos ou desenhos, a forma de realizar os ásanas. Todos os livros pesquisados utilizam a ilustração para dar mais clareza ao texto. Em todos, os ásanas são exemplificados por imagens, seguidos de uma explicação de “como fazer” o ásana. Um utilizando informações mais detalhadas, outras menos, mas todas caminhando na mesma direção.

Observe-se que as ilustrações da obra de Brant (2012), como em outras obras da mesma natureza, elegem os ásanas. Neste caso em particular, não são expostos modelos (fotos de crianças) ou desenhos representando o corpo humano realizando os ásanas. Essas ilustrações, focadas na leitura pelas crianças, utilizando desenhos coloridos, aproximando o ásana do sentido a ele correspondente (tradução livre do sânscrito para o português, mais focada na aproximação postura/natureza, animais, entre outras representações), fazem com que o livro ganhe ares de literatura para crianças, o que pode aproximar a prática do yoga das coisas que interessam vivamente (crianças e adultos), como um livro de literatura infantil.

Diferente de outras publicações, esta propõe uma prática a partir da imaginação que é incentivada através da conscientização das “técnicas de Hatha-Yoga [que] constituem-se com exercícios físicos (posturas ou *Ásanas*), exercícios de respiração (*Pranayamas*), exercícios de purificação (*Kriyas*) e de meditação.” Cada ação que compõe a prática do yoga integra esses fazeres que envolvem as crianças



através de contações das histórias de personagens que compõem o imaginário do yoga ou de situações que incentivam a imaginação das crianças, como a história a seguir:

“O dragãozinho (Ujjayi-Pranayama/Pingala)

Era uma vez uma ilha onde moravam muitos dragões. Alguns deles eram responsáveis por acender o sol todos os dias, que depois irradiava os seus raios quentes pela Terra. Para fazer isso, eles precisavam de muita concentração e muita experiência e nem todo dragão era capaz de fazer. Todavia, um pequeno dragãozinho sonhava em ser um acendedor do sol e um dia ele pediu ao professor para aprender a técnica. O mestre dragão respondeu que ele precisava primeiro treinar acender uma vela sem derretê-la, pois o dragão era capaz de queimar tudo ao seu redor se não tomasse cuidado. E assim, o mestre ensinou ao dragãozinho como fazer.

Execução: A criança inspira pelas duas narinas, inclina a cabeça levemente para frente e expira pelas narinas, pressionando a glote (Jalandhara-Bandha) e soltando levemente o som de um dragão pela garganta”. (BRAND, 2012, p.41)

A utilização da narrativa para melhorar a compreensão do ásana ou do pranayama incentiva a criança a desenvolver a imaginação e a vivenciar mais eficientemente aspectos da prática. A história é apresentada em um formato que favorece a leitura pela criança, enquanto a parte que segue, denominada “execução” é endereçada ao adulto que deverá apoiar a criança para por em prática o que o texto narrativo refere.

A contação de histórias tem se mantido como um referencial muito forte no incentivo à leitura, a partir dos

primeiros anos da infância. Uma vez criado o hábito de ouvir histórias, muitas outras atividades podem vir a reboque da capacidade de imaginar que essa escuta favorece. Saber ouvir constitui-se como uma virtude da capacidade de perceber-se a si mesmo e ao outro como pessoa que merece ser ouvida.

Aprender da prática de yoga também inclui vivenciar formas de meditação. Fontana (2010), em **Noites iluminadas**, apresenta 20 textos narrativos para que os pais vivenciem com seus filhos, a partir dos 8 anos de idade, o desenvolvimento da capacidade imaginativa, em uma proposta de motivar a criança a iniciar a sua prática meditativa. O objetivo dessa obra é que através da imaginação, essas histórias, lidas pelos pais para os seus filhos, realizando as atividades propostas, estimulem nas crianças a calma, a confiança e a criatividade.

A prática por vezes preexistente e de os pais lerem para as crianças com o intuito de acalmá-las para que durmam, neste caso específico do incentivo à meditação, transforma-se em leitura para que mentalizem o que o texto sugere, que imaginem a partir do que é narrado na história. Na introdução, Fontana (2010, p.7) orienta como o adulto pode/deve utilizar o livro para obter resultados satisfatórios. O fio condutor de todas as narrativas é uma lanterna mágica que ilumina o caminho encantado, situado no reino dos sonhos. Exercícios de alongamento e relaxamento, de respiração e visualização também fazem parte do conjunto que visa a “ajudar o seu pequeno a ser concentrado e reflexivo”.

Concluindo essa fase da pesquisa

As formas da prática do yoga tem se multiplicado no ocidente, especificamente no Nordeste brasileiro e particularmente na cidade em que habito. Além das sete escolas clássicas do Yoga, a saber: Raja Yoga (o caminho do domínio da mente), Jñana Yoga (o caminho do conhecimento),

Bhakti Yoga (o caminho da devoção), Mantra Yoga (o caminho através dos sons e palavras de poder), Kundalini Yoga (o caminho pelo equilíbrio das forças ocultas), Karma Yoga (o caminho da ação), Hatha yoga (o caminho do esforço determinado). (PACKER, 2009, p. 25).

Pode-se afirmar, de uma forma simplificada, que todas as propostas de práticas de Yoga que hoje convivem no ocidente (Power Yoga, Yoga Dance, Swasthia Yoga, entre outras) se originaram desses ramos principais, como tentativa de favorecer um ou outro aspecto da busca do crescimento físico, mental e espiritual que compõe o ser humano na sua conscientização como ser integral.

Denominar Yoga para Crianças é também uma forma de compartimentar a prática na direção de uma faixa etária com as limitações e possibilidades que cada faixa etária exhibe. Assim, temos visto estabelecidas orientações para a prática de yoga para idosos, gestantes, mulheres no climatério, entre outras formas de existir. Observe-se que cada situação dessas tem registrado pesquisas de particularizar as orientações para as práticas e de observar com vistas a melhorar os efeitos alcançados. Trata-se de uma busca de compartimentar para garantir a especialização, forma bem ocidental de conceber o conhecimento.

Os resultados aqui apresentados, dessa pesquisa que focaliza a construção de uma prática de Yoga endereçada a crianças, denominada Yoga para crianças, concentraram-se na análise de algumas propostas de prática, publicadas em livros. Observou-se que o principal objetivo que norteia as obras analisadas é, além de aproximar-se das propostas defendidas pelo RECNEI (1998) para o cuidar e o educar na Educação Infantil, garantir à criança, desde a infância, autonomia e identidade, colaborando com o seu autoconhecimento, no sentido de que ela possa, apesar de tantas condições adversas que lhe são impostas pelas circunstâncias da vida, ela encontre/construa caminhos

que lhe permitam o crescimento como ser integral.

Referências Bibliográficas

ARIÈS, Philippe. **História social da criança e da família**. 2ed. Tradução de Dora Flaksman. Rio de Janeiro: LTC, 1981.

BRAND, Heike. **Yoga para crianças**. Ilustrações de Winfried Brand. São Paulo: Ground, 2012.

BRASIL. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil**. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.

CARR'S, Rachel. **Ioga para crianças**. Fotografias de Edward Kimball Jr. Ilustrações de Don Hedin. Tradução de Rachel Flint. São Paulo: Record, [1973].

ELIADE, Mircea. **Yoga – imortalidade e liberdade**. Tradução de Teresa de Barros Velloso; transliteração sânscrita de Lia Diskin. São Paulo: Palas Athena, 1996.

FONTANA, David. **Noites Iluminadas – histórias para ler na hora de dormir que estimulam a calma, a confiança e a criatividade em seu filho**. Edição de Anne Civardi. Tradução de Ana Carolina Mesquita. São Paulo: Publifolha, 2010.

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

KANT, Howard. **Yoga – a basic guide**. New York: Barnes & Noble Books, 2001.

KRITIKÓS, Georg (Sarvânanda). **Yoga para crianças**. Rio de Janeiro/São Paulo: Record, s/d.

OSHO. **Uma farmácia para a alma**. Tradução de Carlos Irineu da Costa. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

PACKER, Maria Laura Garcia. **A senda do Yoga: filosofia, prática e terapêutica**. Blumenau (SC): Nova Letra, 2009.

WIDDOWSON, Rosalind. **Ioga – saúde e felicidade para todas as idades**. Tradução de João Pires D'Ávila. São Paulo: Abril Cultural, 1982.

Sobre o autor:

Professora Doutora da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, lotada no Centro de Educação, Departamento de Metodologia da Educação, com atuação no Programa de Pós-Graduação e Linguística – Proling.

E-mail: clautenia@gmail.com