



Yoga com ciência: ambientação e bem-estar na universidade para além dos seus muros

Alejandra Romero, Polliane Trevisan Nunes, Vanise Baptista
Planetário Professor José Baptista Pereira - Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)
e-mail: vanise.ufrgs@gmail.com

Resumo

Este artigo aborda as experiências do projeto de extensão PlanetZen, promovido pelo e no Planetário da UFRGS. Oferece práticas de Yoga Integrativa para a comunidade acadêmica, à comunidade do entorno do Campus e aos estudantes da educação básica. Apresenta ao público infantil uma contação de história ancorada nas posturas de yoga; ao público jovem uma abordagem para lidar com medos, ansiedade, foco, aceitação e respeito a tudo que existe e ao público adulto um momento de integração do corpo e da mente com movimentos, respiração consciente e meditação. Em 2022, foram realizados 26 encontros com adultos, 06 eventos especiais com a participação de parceiros externos, além de atendimentos às escolas. No primeiro semestre de 2023, aconteceram 34 práticas de Yoga Integrativa

para adultos, 4 eventos em comemoração ao 1º ano do projeto e uma trilha inter-relacional no Morro da Tapera, ampliando significativamente o número de praticantes.

Palavras-chave: Yoga Integrativa; bem-estar; educação não formal; ludicidade; afetividade.

Abstract

In this work we describe the experiences of the outreach project PlanetZen, promoted by and at the Planetarium of UFRGS. The project offers Integrative Yoga practices for the academic community, the surrounding campus community, and students in basic education. It provides children with a storytelling experience anchored in yoga postures; young adults are introduced to techniques for dealing with fears, anxiety, focus, acceptance, and respect for their surroundings, while adults are offered a moment of integration of body and mind through movements, conscious breathing, and meditation. In 2022, 26 sessions were held with adults, along with 06 special events involving external partners, in addition to providing activities with schools. During the first semester of 2023, there were 34 Integrative Yoga practices for adults, 4 events celebrating the project's first anniversary, and an inter-relational trail at Morro da Tapera, significantly expanding the number of practitioners.

Keywords: Integrative Yoga, well being; non-formal education; playfulness; affectivity.

introdução

Este artigo origina-se a partir do trabalho produzido pelo projeto denominado PlanetZen, o qual foi desenvolvido a partir da proposta de extensão vinculada ao Instituto de Física da UFRGS e ao Planetário Professor José Baptista Pereira com apoio da Pró-Reitoria de Extensão.

Há vários anos, o Planetário da UFRGS desenvolve diversas atividades para ensino complementar e divulgação em Astronomia, as quais são pautadas em uma educação não formal que busca relacionar as diversas áreas do conhecimento a temas instigantes sobre o cosmos. Uma das áreas que ainda não havia sido contemplada nesta mescla de ações estava relacionada à vida, a partir do autoconhecimento do corpo, do afeto e do bem-estar. O tema despertou o interesse da equipe em pautar um projeto com este viés, principalmente ao observar as questões relacionadas a fatores emocionais e dificuldade de aprendizagem durante e logo após a pandemia, tanto no retorno ao presencial da própria equipe de servidores e bolsistas, quanto em levantamentos analisados junto a acadêmicos e escolares em geral.

Assim nasceu o PlanetZen em 2022, oferecendo práticas de Yoga Integrativa para crianças, jovens e adultos na intenção de propagar movimento saudável, práticas de respiração, meditação, diálogo, troca de conhecimento e experiências através de uma metodologia ativa. As aulas são ministradas por uma servidora do Planetário, a qual é instrutora de yoga há 5 anos.

A ideia desse novo projeto foi plantada inicialmente a partir do Projeto Astros¹, que já acontecia desde 2020 oferecendo programas virtuais, os quais começaram a ser elaborados e apresentados ao público que anteriormente visitava o Planetário e que durante a pandemia ficou impossibilitado. Astros, o personagem da série de programas infanto-juvenis, que falava sobre o cosmos e de tudo que orbita a Via Láctea, também é um yoguini (praticante de yoga) e a cada episódio ensinava técnicas de respiração, de meditação e de posturas para uma vida mais tranquila. Aos poucos, o personagem se tornou uma referência nas publicações e divulgações do Planetário e suas

1. Programação digital oferecida pelo Planetário desde 2020, disponível em <https://www.ufrgs.br/planetario/recursos-digitais/>

práticas ficaram bastante conhecidas. A partir daí, verificou-se que era um tema relevante e bem aceito, podendo fazer parte das novas atividades presenciais.

Em junho de 2022, o PlanetZen foi lançado e, em um semestre, ofertou 26 encontros fixos no Planetário da UFRGS com a participação de pessoas de diversas idades: acadêmicos, servidores e público externo que puderam se beneficiar de horas de práticas com posturas (Âsanas), respirações conscientes (Pranayamas), movimentos de relaxamento (Mudras) e meditação. Além disso, expandiu suas ações realizando práticas para e com parceiros do projeto Yoga para Todxs/ESEFID, do Afroconto/IPSSCH e de profissionais externos do AcroYoga em mais 6 eventos abertos, sem deixar de fora o atendimento a instituições de ensino e para grupos em situação de vulnerabilidade.

Para aprimorar o projeto e dialogar mais com o público, utilizando as questões trazidas pelos próprios praticantes, está sendo elaborado um jogo de cartas que será lançado no formato físico e futuramente através de um aplicativo, com várias possibilidades de auto instrução em



Personagem Astros em postura do jogo de cartas
Fonte: Material produzido para Jogo de Yoga

posturas de yoga, técnicas de respiração, cromoterapia e aromaterapia, onde o participante poderá montar sua prática conforme a necessidade ou desejo do dia. Assim, de forma lúdica, alegre e



Postura de yoga para concentração e foco
Fonte: Registros da coordenação com prática semanal - postura da águia (Maio/2023)

reflexiva a pessoa poderá criar movimentos de alongamento e expansão, com relaxamentos e respirações conscientes e saudáveis, acalmando a mente e possibilitando a construção de pensamentos positivos para uma vida em equilíbrio.

Fundamentação teórico-metodológica e os princípios do yoga: mente e corpo em equilíbrio

Derivado do sânscrito, yoga significa juntar ou unir, ou nos dias de hoje também se entende por estar em estado de unicidade, ser um só com tudo que há no universo. Foi descrita inicialmente por Patañjali², o filósofo indiano que apresentou a tradição do yoga de maneira estruturada, como sendo um meio de acalmar a mente pela prática meditativa constante, tornando-a serena e sem nenhuma distração. A intenção é buscar a autotransformação pela disciplina mental (CHANCHANI; Chanchani, 2006).

O yoga é considerado uma das escolas milenares da filosofia hindu³, ou também denominadas como as seis visões fundamentais, elas apresentam práticas de meditação, posturas corporais, ética, normas, referências à dualidade, à realidade e ainda metafísica. Estes temas, em sua origem, foram desenvolvidos baseadas na convicção de que o espírito e o corpo são interdependentes, conforme as correntes filosóficas hinduístas. Podemos dizer que é o caminho a ser seguido para atingir o equilíbrio do corpo e da mente em busca de iluminação, utilizando as ideias, posturas, respirações, movimentos e mantras.

Andrade Filho (2010), professor Hermógenes como é conhecido, um dos grandes

disseminadores do Hatha Yoga no Brasil, acreditava que ela pode ser uma direção para libertar os praticantes da acomodação e de atitudes impostas por um meio social cada vez mais alienado. Para ele, a prática constante faz com que a capacidade de discernimento seja ampliada, mudando o que pode ser mudado e aceitando o que não pode e está fora do seu alcance.

Sabe-se que a execução regular da atividade de yoga proporciona ao praticante uma maior flexibilidade corporal, auxílio na cura das doenças psicossomáticas, fortalecimento muscular, aumento da vitalidade, diminuição do estresse físico e mental, além disso, pode reduzir doenças cardiovasculares, auxiliar no emagrecimento, trazer uma melhora cognitiva, aumentar a retenção da memória e trazer maior felicidade na vida cotidiana.

O foco a partir do recorte destes conceitos, incorporados ao PlanetZen ao definir as atividades que envolveriam as ações de yoga, foi desvincular momentaneamente tudo o que estaria acontecendo naquele momento da prática, interna e externamente com o praticante, preparando o seu físico e a sua mente para o bem estar, assim podendo começar uma prática consciente de estado presente e, com isso, encontrar uma condição adequada a aprendizagem e para a solução de seus conflitos.

As práticas no Planetário começaram a ser oferecidas inicialmente voltadas à abordagem Hatha Yoga⁴ e à meditação guiada, com valorização da qualidade da respiração e do limite corporal individual para a montagem do “ásana”.

Para as turmas fixas, conforme houve a compreensão e o aprimoramento da posturas, foram apresentadas abordagens de novos estilos

2. Se dá o nome de Pátañjali ao mítico codificador do Yoga Clássico, autor do Yoga Sûtra. Tudo sobre esta figura histórica na Índia é um verdadeiro mistério. Pedro Kupfer, estudioso que traduziu o Yogasûtra, denominou os escritos sobre esta lenda de “O Yoga de Patanjali” (KUPFER, 2000).

3. Darshanas ou Escolas de Filosofia na Índia.

4. Prática com mais permanência nas posturas.



Figura 3 - Prática de Hatha Yoga com alunos da EJA
Fonte: Registros da coordenação de prática para escola (Maio/2023)

como Vinyasa⁵ e Flow Yoga⁶, levando os corpos a maior leveza, desafiando a uma maior dinâmica, concentração e flexibilidade. Para turmas escolares que vivenciam uma única atividade durante a visita, sempre há um cuidado na apresentação das técnicas e no diálogo afetivo e interativo, valorizando principalmente aquilo que é conhecido do grupo e seu conforto ao que é proposto durante toda a atividade.

Educação não formal com ludicidade: conhecimento entrelaçado

Sendo o Planetário um espaço de educação não formal, o projeto embasou-se em conceitos importantes nesse viés, a fim de definir como seria o acolhimento dos participantes no ambiente de difusão da ciência no contexto de não formalidade.

Baseados na visão de Gohn (2009), entendeu-se que a educação não formal existe para produzir saberes para uma vida em sociedade em oposição à brutalidade do pensamento e do individualismo. Com esta abordagem educativa, buscou-se a aproximação com assuntos que visassem de forma ampla o universo e nossa existência, a nossa condição planetária e os fenômenos da interconexão que aproximam e ao mesmo tempo distanciam os indivíduos, temas esses que se relacionam com o dia a dia dos visitantes do Planetário, levando a uma possível reflexão sobre o mundo onde vivemos e a saúde mental da sociedade atual.

Esta troca de conhecimento proporciona sempre, ao final de cada encontro, diálogos e reflexões entre os participantes a partir de falas livres sobre a humanidade, os processos civilizatórios e o futuro de nosso planeta.

Os objetivos do PlanetZen foram sendo refinados ao longo das vivências. Dessa forma, se ofertou para o público escolar de todos os níveis práticas de autoconhecimento do corpo, de dar e receber afeto e o entender o que é um estado de bem-estar,

5. Estilo dinâmico e esportivo de yoga que geralmente é ensinado de forma fluida.

6. Mistura os estilos de Vinyasa, Bikram e Hatha Yoga para energizar, desafiar, fortalecer músculos, aumentar a flexibilidade e ao mesmo tempo relaxar corpo e mente.



Figura 4 - Postura de yoga com objetivo de trabalhar equilíbrio e força

Fonte: Registros da coordenação de prática semanal (Abril/2023)

pois pelo relato dos professores visitantes, seria um tema importante a ser trabalhado. Isso tudo foi sempre desenvolvido de forma lúdica, utilizado como uma fonte de aprendizagem não só para o momento vivido, mas sim para que possa se propagar para cada vivência seguinte da vida do participante.

O projeto, por ter a participação semanal de diversos servidores, acadêmicos, terceirizados, alunos da Universidade Aberta da Terceira Idade - UNAPI e público adulto do entorno da universidade, alinhou-se também ao plano de sustentabilidade da universidade⁷, vinculado à agenda global e aos princípios afirmados nas conferências das Nações Unidas que buscam o comprometimento com os meios necessários para implementação e desenvolvimento dos ODS, ou seja, dos objetivos de desenvolvimento sustentável da ONU.

Dentro desta agenda da ONU até 2023, cada instituição parceira se comprometeu a auxiliar na preservação do planeta e daqueles que vivem nele, para que assim se possa viver em um ambiente

com mais saúde, prosperidade e paz. O PlanetZen em suas ações colabora com as diretrizes de comportamento sustentável e qualidade de vida, relativo às boas práticas laborais.

Então, ao apresentar uma proposta de educação não formal, o projeto PlanetZen se pauta em ampliar horizontes aos participantes, em uma visão diferenciada do conceito de sustentabilidade, a partir da visão de mundo de cada participante, dando ferramentas para que passem a observar amplamente o que os circunda, não só no planeta que vivem mas para além dele. O pressuposto para esta abordagem é o que Paulo Freire (2013) traz como uma proposta de pedagogia de libertação em seu livro “Pedagogia do Oprimido”, onde, ao praticar algo novo, este praticante pode vir a tornar-se crítico, sendo capaz de modificar positivamente a sua realidade humana e de outros, em todos os sentidos.

Entende-se, conforme Gohn (1999), que a educação não formal é uma brecha possível de formação de saberes de vida compartilhados, no caso do PlanetZen envolvendo acadêmicos, educadores, técnicos e sociedade onde a subjetividade e as habilidades diversas, vinculadas à aprendizagem no plano emocional e corporal acionam a partir de novas experiências o ato de compreender o mundo em formato de teia do conhecimento.

7. Plano de Sustentabilidade com diretrizes para novos projetos e ações que estimulem, na comunidade acadêmica e para além dela, comportamento sustentável, qualidade de vida e racionalização do uso de materiais e serviços <http://www.ufrgs.br/ufrgs/a-ufrgs/plano-de-logistica-sustentavel>; <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>



Prática de yoga com posturas que envolvem autoestima

Fonte: Registros da coordenação de prática semanal (Janeiro/2023)

Espaços abertos e colaborativos: ambientes afetuosos de bem-estar que despertam a aprendizagem

Uma atividade lúdica é uma ação criativa em uma dimensão psicológica humana, a qual pode e deve ser acionada a qualquer momento da vida. A área psicológica do brincar e do criar são empiricamente a mesma, auxiliando no desenvolvimento cognitivo emocional e social em qualquer idade, capacitando-nos ao autoconhecimento e ao entender-se como parte do meio social. Toda ação que envolve a ludicidade oferta percepções, identificação do regramento e a possibilidade de manejo das sensações, fortalecendo os processos mentais nos diversos modos e etapas de aprendizagem. Este é o olhar que Rachid (2021) traz em sua entrevista com Adriana Fóz⁸, na qual apresenta as etapas do conceito de “alfabetização emocional”.

Para aprendermos algo, precisamos estar envolvidos. Ao nos envolvermos, despertamos para a motivação, isso causa a alegria de viver. Neste contexto, o PlanetZen criou uma ambientação em três versões de “alfabetização emocional” para suas práticas, oferecendo aos diversos públicos percepções novas, identificações com o tema e o manejo de sentimento.

Ao apresentar para as crianças a história da estrela

Alya, na constelação da Serpente e de Ophiucus, o grande deus celeste, a partir de conceitos e práticas do yoga, tudo vai se entrelaçando. Os pequenos ouvintes entram em contato com seu mundo interior e suas fantasias sobre o céu vão se transformando em conceitos científicos. A emoção em auxiliar a pequena estrela a voltar para casa, as práticas e a coletividade criam o envolvimento necessário para a educação não formal ser acionada.

Do mesmo modo, os adolescentes recebem informações sobre o mundo que os cercam, podendo interconectar isso com suas aflições e questionamentos, abrindo-se para novos pontos de vista sobre o universo onde vivem. São convidados para uma prática e uma meditação ativa e entram em conexão com a atividade.

Aos adultos é dada a oportunidade de conviver em um ambiente educacional, sentindo-se parte, podendo se autoconhecer e se desafiar. A cada nova prática é agregado um tema transversal para reflexão do grupo que será ponto de partida para posições de yoga e meditação guiada.

Resultados

Oferecer ao público ações onde o bem-estar é o tema gerador do conhecimento está no escopo da proposta de extensão universitária alinhada às metas da universidade em diversos âmbitos e agora alinhado a uma das ações do Planetário.

8. Diretora do projeto Neuroconecte e consultora da Fundação ABRINQ.

Na construção deste projeto foi possível visualizar com clareza a transversalidade desafiadora no processo de criação de uma proposta de educação transformadora. Observou-se o impacto positivo nos *feedbacks* dos envolvidos e o número crescente de praticantes. Inicialmente, compareciam em média 10 pessoas por aula, depois passaram a cerca de 24 praticantes por aula, o que se mantém. No 2º semestre de 2022, foram ofertadas 26 aulas práticas e 6 eventos especiais por parceiros externos. Em 2023, nos primeiros 6 meses, contabilizou-se 34 encontros de Yoga Integrativa para adultos, somam-se a esses outros 4 eventos especiais voltados ao Dia Internacional de Yoga e ao aniversário do projeto PlanetZen, também uma trilha no Morro Tapera (Porto Alegre/RS) com 39 participantes. Foram oferecidas atividades programadas ao longo do ano para Ongs, projetos sociais, escolas públicas de educação básica e EJA estabelecendo uma relação entre extensão e ensino.

Torna-se importante registrar ainda a interação entre os projetos PlanetZen, Afroconto e Yoga para Todxs, possibilitando aos acadêmicos de diversos cursos, técnicos e docentes que atuam neles, realizar um diálogo e práticas sobre métodos educativos e de aplicação de novas abordagens de ensinar.

A caminhada que gerou a criação do projeto PlanetZen teve uma construção coletiva da docente que dirige o Planetário, das

técnicas-administrativas envolvidas nas ações pedagógicas, com o apoio direto em todo o projeto da bolsista que criou o personagem Astros e posteriormente auxiliou na composição da história para crianças. Essa graduanda está, no momento, concluindo as cartas com práticas de yoga, as quais servirão como nova ferramenta de autoaprendizagem. Essa atuação também possibilitou a preparação de uma oficina sobre criação de ilustrações conduzida pela bolsista em 2021 e, através de sua apresentação, o Planetário recebeu o prêmio destaque no Salão de Extensão da UFRGS em 2022 com a apresentação do projeto de extensão do Planetário onde o PlanetZen se insere.

Considerações Finais

Oportunizar um contato com o mundo da Astronomia, onde é possível perceber o tempo e espaço, compreender o que o orbita, o que está além de nosso olhar; aguçar a vontade de questionar a criação do universo em si é um movimento libertador. Podendo ainda entrelaçar o respeito ao mundo onde vivemos, os sentimentos humanos positivos e negativos, a arte do corpo e as sensações limitantes, ou potencialmente construtivas que existe em cada pensamento que permeia todos estes temas. Além disso, o poder de transformação sobre quase tudo, possibilitou uma aprendizagem coletiva de grande emoção para cada um dos envolvidos no PlanetZen. ◀

Referências

- ANDRADE FILHO, José Hermógenes de. **Autoperfeiçoamento com Hatha Yoga**. 53. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2010.
- CHANCHANI Rajiv; CHANCHANI Swati; Tradução: MURO, Selma Borghesi. **Ioga para Crianças: Um guia completo e ilustrado de ioga incluindo manual para pais e professores**. São Paulo: Madras, 2006.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2013.
- GOHN, Maria da Glória. **Educação não-formal, educador(a) social e projetos sociais de inclusão social**. Meta: Avaliação. Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 28-43, jan./abr. 2009.
- GOHN, Maria da Glória. **Educação não-formal e cultura política**. São Paulo: Cortez, 1999.
- KUPFER, Pedro. **História do Yoga**. São Paulo: Instituto Dharma, 2000.
- RACHID, Laura. Como o cérebro aprende e a importância de lidar com as emoções. **Revista Educação**, maio 2021. Disponível em: <https://revistaeducacao.com.br/2021/05/19/como-o-cerebro-aprende/>. Acesso em 06 junho 2023.