

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA**

MARÚCIA IVÂNDRA DEGLI SGUALDI

**EDUCAÇÃO PARA A PAZ: OS PROCESSOS EDUCACIONAIS NO DESENVOLVIMENTO DE SERES
HUMANOS INTEGRAIS PELA EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - UM
ACOLHIMENTO PELO YOGA**



**Charqueadas
2025**

S523p Sgualdi, Marúcia Ivândra Degli

PEHI - Programa Educacional ao Humano Integral. / Marúcia Ivândra Degli Sgualdi, Patrícia Mendes Calixto. - Charqueadas, RS, - 2025.

1 PDF

Dissertação (Produto educacional) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense - Câmpus Charqueadas, Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT).

Modo de acesso: educapes.capes.gov.br

1. Experiência. 2. Educação. 3. Paz. I. Calixto, Patrícia Mendes. II. Título.

CDU 377

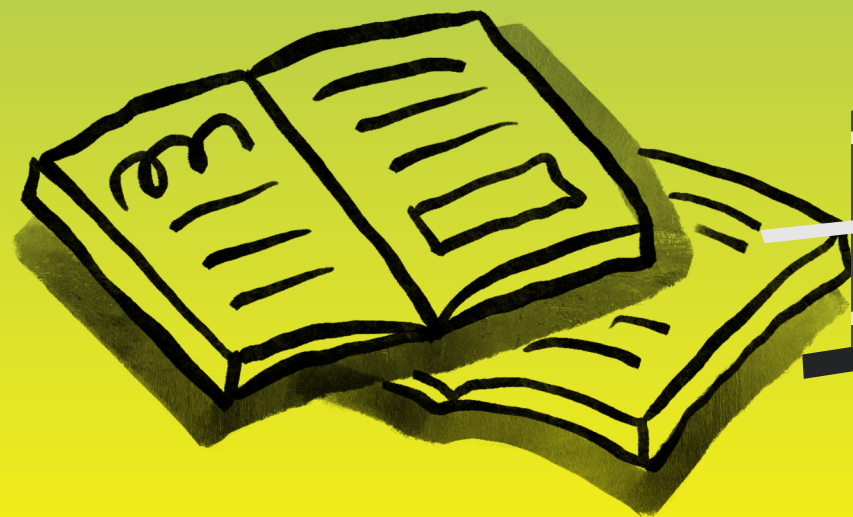


Catálogo na Publicação:

Bibliotecário Fernando Scheid - CRB 10/1909

Nosso produto educacional foi fruto de toda trajetória do Mestrado.

E mesmo de antes dele.



Desenvolvemos, em todo processo de estudos e experiências, um instrumento chamado “Programa Educacional para o Humano Integral - PEHI” que atua como meio alternativo para que os indivíduos possam acessar a capacidade de auto percepção possibilitando o acesso a um estado de paz individual que, por sua vez, promoverá a pacificação do coletivo.



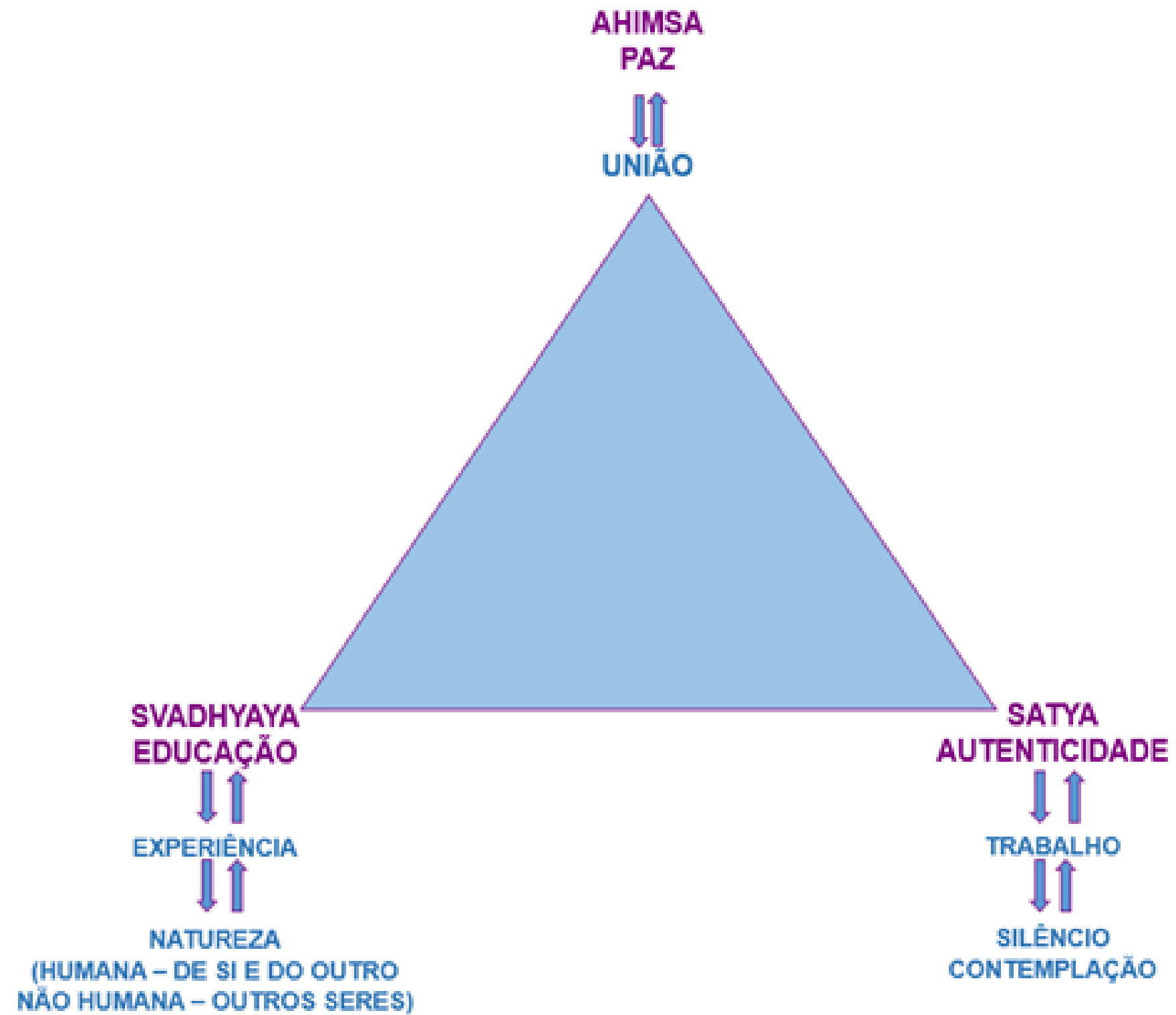
O PEHI é constituído de 4 possibilidades de vivências, no ambiente escolar: cursos de capacitação e atualização; encontros em grupos com orientação; práticas individuais autônomas e A percepção do que nos sustenta - a Natureza: dos outros e nossa. A educação, pelo Yoga, pela escrita e outras alternativas que podemos construir, desde que haja tempo e espaço para tal, podem ser capazes de trazer cada ser humano de volta ao vislumbre da possibilidade de ser quem é.

Através do corpo, pelo corpo. Indo do denso de nossa massa corporal, traumas psicológicos e conflitos emocionais para a profunda sutileza do quão leve e fluídos podemos nos tornar e que, na verdade, somos! E somos, cada um a seu modo! Acreditamos que nosso PEHI possa ser uma válida alternativa para cumprirmos uma parte de nossa Missão enquanto Instituição Educacional: o desenvolvimento da integralidade humana.



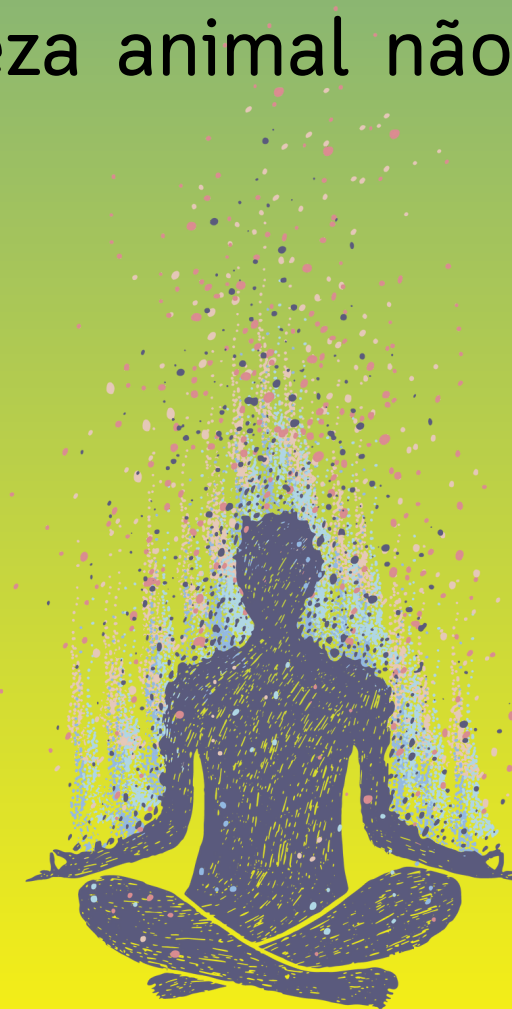
Palavras-chave: Paz. Yoga. Educação Profissional e Tecnológica. Experiência. Ser humano Integral.

TRIADE DO PEHI

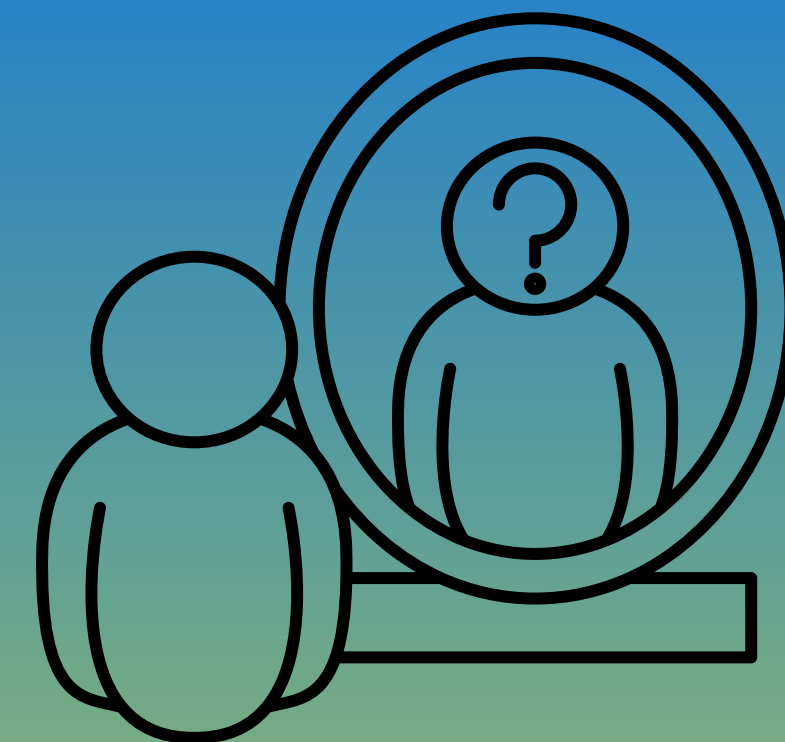


O “Programa Educacional ao Humano Integral”, envolve, desta forma, a oferta dos quatro seguintes componentes:

- Curso de capacitação e curso de atualização para servidores que levem as práticas aos setores e salas de aula;
- Encontros presenciais para as práticas mistas (servidores e estudantes) em grupo (práticas realizadas sob orientação);
- Disponibilidade de espaço (sala ou afins) para servidores e estudantes irem realizar as próprias práticas (práticas realizadas de forma autônoma).
- Oferta de cultivo e convivência com a natureza animal não humana, vegetal e mineral no câmpus.



Todos pensamos na vida como um tempo de realizações. Existem pessoas para quem viver é possuir bens. Elas trabalham loucamente para ter, para acumular. Acumulam não só bens materiais, mas também mágoas e crises. Podem ter muitas coisas, inclusive problemas. Porém, o que causa verdadeiro arrependimento é precisar de máscaras para sobreviver no ambiente profissional. Quando existe uma diferença entre quem somos na vida pessoal e quem somos no trabalho, então estamos em apuros. Olhamos para aquela cena de nós mesmos trabalhando e não nos reconhecemos. Mas, encontramos uma justificativa: “Aquela pessoa lá no trabalho é outro ser, que está ali para fazer aquele serviço; eu sou outra pessoa” (Arantes, 2019, p. 140).



Antes de tudo, o trabalho é um processo de que participa o homem e a natureza, processo em que o ser humano, com sua própria ação, impulsiona, regula e controla seu intercâmbio material com a natureza. Defronta-se com a natureza como uma de suas forças. Põe em movimento as forças naturais de seu corpo - braços e pernas, cabeça e mãos -, a fim de apropriar-se dos recursos da natureza imprimindo-lhes forma útil à vida humana. Atuando assim sobre a natureza externa e modificando-a, ao mesmo tempo modifica sua própria natureza (Marx, 1985, p. 211).

PEHI

Programa Educacional ao Humano Integral

Composição:

PEHI - CURSOS DE CAPACITAÇÃO INICIAL E DE ATUALIZAÇÃO

Os Cursos de Capacitação serão ofertados em duas etapas:

- Curso de Capacitação Inicial (CCI): para servidores que ainda não fizeram o Curso e;
- Curso de Atualização (CA): para servidores que já realizaram o Curso Inicial



CURSO DE CAPACITAÇÃO INICIAL PARA SERVIDORES

Carga Horária: 20 horas - teóricas e práticas

Período: Início do ano

Público: servidores que ainda não fizeram o Curso Inicial

Conteúdos teóricos:

- Yoga e Educação: O que são? Há relação?
- Yoga Sutras de Patanjali - breve introdução
- PPI IFSUL - breve revisão: com o que nos comprometemos?
- Yamas e Niyamas - o que são? Cabem na escola?
- Pranayamas - conceito e naturalização
- Meditação - desmistificando o natural do humano
- O poder da escrita e da leitura

Conteúdos Práticos:

- Ásanas: a percepção de si
- Yamas e Niyamas: a essência para a ação
- Respiração: um portal a quietude alerta
- Anatomia humana: necessidade de conhecer o instrumento de expressão de si
- Relaxamento e meditação: experimentando a vivência de cada conceito

Encontro com a natureza: de si e de todos os seres - ida a campo para observação de si bem como de outros seres vegetais e animais.



PEHI - CURSO DE CAPACITAÇÃO - ATUALIZAÇÃO PARA SERVIDORES

Carga Horária: 12 horas - teóricas e práticas

Período: meio do ano

Público: servidores que já fizeram o Curso Inicial

Conteúdos teóricos:

- Yoga e Educação: Que relação estamos construindo?
- PPI IFSUL - como estamos exercendo nossa Missão?
- Yamas, Niyamas e PPI - como estamos vivendo nossos valores?
- Pranayamas e meditação - esclarecimentos e aprofundamento
- Escrita e leitura: como mais posso me ver?

Conteúdos Práticos:

- Ásanas, Yamas e Niyamas: aprofundando a relação e o mergulho em si
- Pranayamas e Trataka: instrumentos de purificação
- Anatomia sutil: as entrelinhas do humano
- Meditação: a potência da quietude

Reencontro com a natureza: de si e de todos os seres - ida a campo para observação de si bem como de outros seres vegetais e animais.



PEHI - ENCONTROS EM GRUPO COM ORIENTAÇÃO

A proposta para os “encontros” em grupos, é que sejam realizados com horário determinado, em dias específicos, em local pré-determinado, como foi realizado durante a pesquisa. Por exemplo: segundas - quartas e sextas às 10h e às 15h haverá encontros com duração de 20-30 minutos para quem quiser ir. Nestes casos será necessário, para orientar as práticas, um servidor com conhecimento e experiência mais aprofundado visto a complexidade que a sequência das mesmas requer.

Os Encontros serão constituídos dos seguintes momentos:

- 1 orientações do dia (quando necessário)
- 2 escrita expressiva inicial
- 3 relaxamento
- 4 ásanas
- 5 pranayamas
- 6 meditação
- 7 escrita expressiva final
- 8 agradecimentos
- 9 mensagem escrita para levar consigo - leitura reflexiva



EXEMPLO DE PROGRAMAÇÃO PARA ENCONTRO

1º ENCONTRO

Data: 06/01/25 Horário 9h30 às 10h e 10h30 às 11h Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º Momento:

Boas-vindas e agradecimento pela participação!

Explicação resumida do projeto

Orientações

2º momento: Escrita - 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

3º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- colocar-se confortavelmente na posição que preferir

- movimentar o corpo como preferir...espreguiçar-se

- fechar os olhos e visualizar as partes do corpo: externamente (posição dos membros) e internamente (órgãos e circulação do ar, sangue e líquidos)



4º momento: Ásanas: 10 minutos:

- cobra: 2x

- gafanhoto: 2x cada perna

- criança: 1'

- pinça: 2x

- torção lateral: 2x em cada lado sem trocar (ajustar e seguir)

- shavasana: 2' (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar voltar a ver de forma suave)

5º momento: Pranayama: 2 minutos

- Inspirar normalmente e expirar no dobro de tempo.

- Inspirar profundo e expirar pelo dobro do tempo.

6º momento: Meditação: 2 minutos

- crie sua âncora e silencie

7º momento: Escrita - 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

8º momento: Agradecimento e entrega de frases.



PEHI - PRÁTICAS INDIVIDUAIS AUTÔNOMAS

Aos que puderem e quiserem praticar de forma autônoma, ou seja, sem orientação, há a possibilidade dentro do PEHI, de frequentar o espaço por conta própria. Para as práticas individuais, a intenção é que o “espaço” (sala) esteja disponibilizado de forma permanente e de livre acesso para que cada servidor ou estudante possa acessá-lo conforme sua necessidade e possibilidade.

Assim, cada servidor ou estudante poderá ir até o espaço e ter seu momento de silêncio e auto percepção quando lhe aprouver, pelo tempo que lhe for possível, seja realizando as práticas de Hatha Yoga (com ásanas ou somente ficando em silêncio, em meditação), ou seja pela prática da escrita expressiva ou leitura reflexiva.



PEHI - AÇÕES PARA PERCEPÇÃO DO QUE NOS SUSTENTA - A NATUREZA: DOS OUTROS E A NOSSA

Perceber o que nos sustenta é fundamental para que percebamos a nós mesmos.

É portanto urgente que a escola proporcione uma amostra dessa experiência se quiserem continuar sustentando o rótulo de instituição ou espaço educacional. Fora a possibilidade de tal experiência qualquer título que a escola venha a sustentar será somente mero rótulo.



O respeito pela natureza só se dá pelo maravilhamento da conexão/contacto ou pelo sofrimento da falta. Nesta linha a indiferença ou ignorância sobre ela é a indiferença e ignorância de e sobre si mesmo. Mal tratar a natureza é mal tratar a si mesmo. Destruí-la é eliminar a própria possibilidade de existir visto que não há nada no mundo que tenha sido criado pelo humano que não tenha vindo dela.



“Quando a última árvore for cortada,
o último peixe for pescado,
o último rio for envenenado,
só então perceberemos
que não se pode
comer dinheiro”
(provérbio indígena)



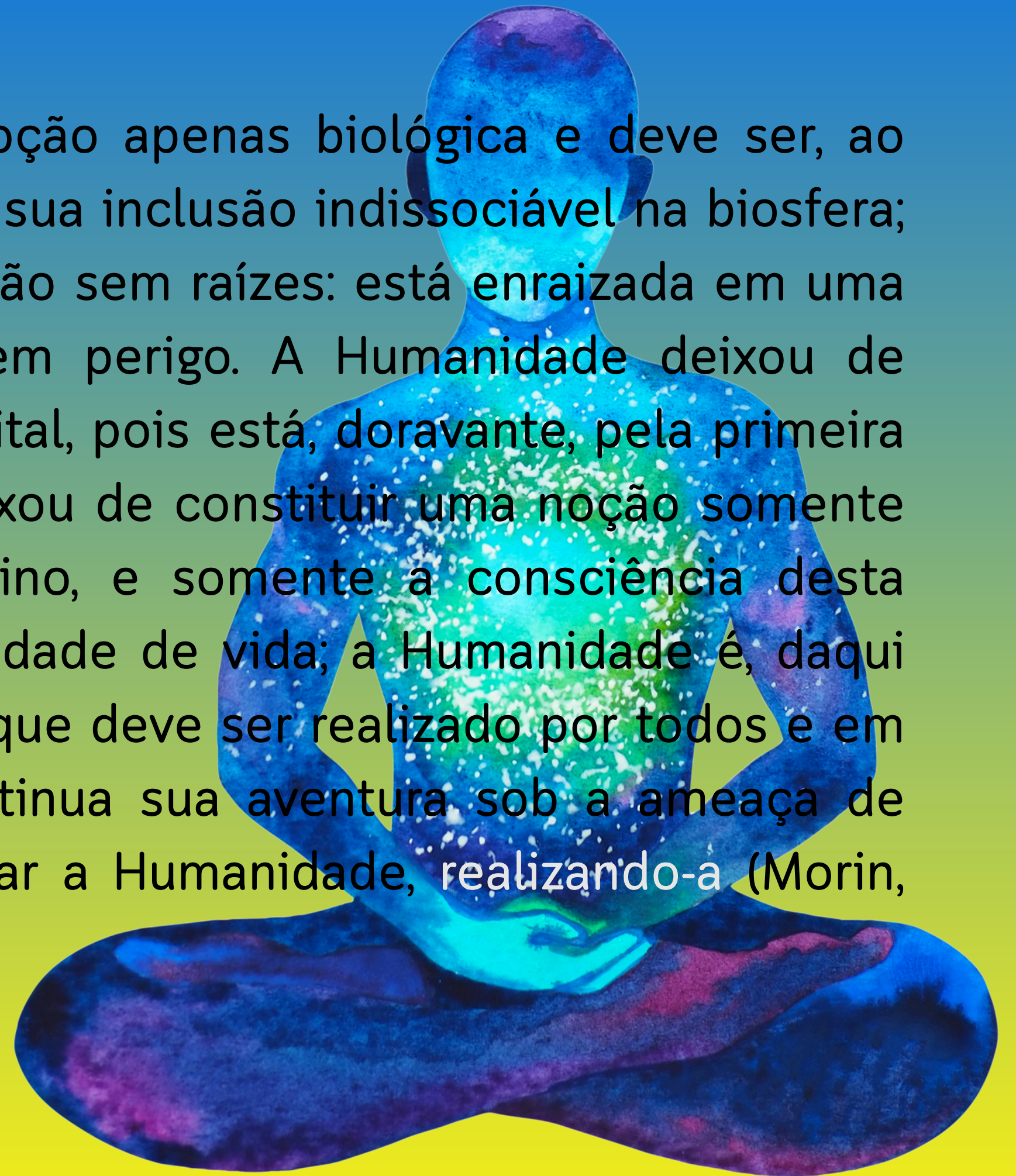
ALGO MAIS ENQUANTO O HORIZONTE VISTO CONTINUA A SE MOVER

Educar é tratar do que é humano, mas para tanto é preciso percebê-lo. Essa percepção começa em cada um de nós. Essa diversidade existente em nós pode ser o veículo que nos fará perceber a diversidade dos outros seres. O que propusemos neste trabalho é o que acreditamos que possa ser um caminho valioso para tais percepções.

Fica demonstrada, através de nosso singelo trabalho então, a influência do Yoga, mesmo que por poucos minutos, na vida dos indivíduos. E fica claro que a frequência e constância nas práticas acentua os resultados. A adoção dos princípios dos Yamas e Niyamas é salutar aos indivíduos que queiram viver de forma mais serena compreendendo a amplitude e também as limitações da existência humana.

A intenção, portanto, é que o PEHI possa ser acessível, não somente a servidores e estudantes, mas a toda comunidade escolar: terceirizados e familiares dos servidores e estudantes. Afinal, todos fazemos com que a escola seja o que é hoje e tudo que fazemos dentro dela, se estende, em maior ou menor grau, a todos que estão fora dela. Não há, portanto, dentro e fora da escola. Nada mais justo que levarmos práticas de desenvolvimento humano aos demais humanos que, mesmo não estando entre as paredes da escola, fazem parte dela e, antes disso, são também seres integrais.

A Humanidade deixou de constituir uma noção apenas biológica e deve ser, ao mesmo tempo, plenamente reconhecida em sua inclusão indissociável na biosfera; a Humanidade deixou de constituir uma noção sem raízes: está enraizada em uma “Pátria”, a Terra, e a Terra é uma Pátria em perigo. A Humanidade deixou de constituir uma noção abstrata: é realidade vital, pois está, doravante, pela primeira vez, ameaçada de morte; a Humanidade deixou de constituir uma noção somente ideal, tornou-se uma comunidade de destino, e somente a consciência desta comunidade pode conduzi-la a uma comunidade de vida; a Humanidade é, daqui em diante, sobretudo, uma noção ética: é o que deve ser realizado por todos e em cada um. Enquanto a espécie humana continua sua aventura sob a ameaça de autodestruição, o imperativo tornou-se salvar a Humanidade, realizando-a (Morin, 2000, p. 114).



“Se eu não for por mim, quem o será?

Mas, se eu for só por mim, que serei eu?

Se não agora, quando?”

(Hilel, 1998, p. 54).

AQUELES QUE VIERAM ANTES DE NÓS

AQUINO, M.; ROJO, M. A respiração nas técnicas do yoga. São Paulo: Ed. Svarupa, 2022.

ARANTES, A. C.Q. A morte é um dia que vale a pena viver. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

CARDOSO, R.; ROJO, M.; FORGHIERI, D. A meditação no Yoga - Roberto Cardoso. Youtube, 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=haDZ-03ERMw&t=111s>. Acesso em: 4 jun. 2025.

CARDOSO, R. O que é meditação. Youtube, 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=fCpjqtR6o0A>. Acesso em: 4 jun. 2025.

CORTELLA, M. S. Qual é a tua obra? Rio de Janeiro: Vozes, 2011.

CORTELLA, M. S. Por que fazemos o que fazemos? São Paulo: Planeta, 2016.

FREIRE, P. Educação e Mudança. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2023.

GIBRAN, K. G. O Profeta. Porto Alegre: L&PM, 2001.

INSTITUTO DE ENSINO E PESQUISAS EM YOGA (IEPY). Nossa história. IEPY, 2025. Disponível em: <https://iepy.com.br/quem-somos/#nossa-historia>. Acesso em: 23 jan. 2025.

INSTITUTO FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO (IFES). Área de concentração. IFES, 15 fev. 2019. Disponível em: <https://profep.ifes.edu.br/areadeconcentracao?start=1>. Acesso em: 1 nov. 2023.

INSTITUTO FEDERAL SUL RIOGRANDENSE (IFSUL). Projeto Pedagógico Institucional. Resolução do Conselho Diretor n.º 011, de 22 de dezembro de 2006. Pelotas: IFSul, 2006.

KOPENAWA, D.; ALBERT, B. A queda do céu - palavras de um xamã yanomami. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

KUVALAYANANDA, S. Asanas. São Paulo: Ed. Svarupa, 2023.

LARROSA, Jorge L. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. Conferência no I Seminário Internacional de Educação de Campinas, Revista Brasileira de Educação Jan/Fev/Mar/Abr. N° 19, 2002.

LARROSA, J.. Desafios da Educação. Youtube, 2013. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=AzI2CVa7my4&list=PLzku5T4M9RdqwYVSQomPa-3sDUYaD_Rn3&index=37. Acesso em: 26 jan. 2025.

MARX, K. O capital (livro 1). São Paulo: Difel, 1985.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Práticas Integrativas e Complementares a Saúde - PICS. Ministério da Saúde, 2024. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 4 jun. 2025.

MORIN, E. Os sete saberes necessários à educação do futuro. 2. ed. São Paulo: Cortez; Brasília: Unesco, 2000.

MUJICA, J. Human. Entrevista com José. Youtube, 2015. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=FpfsXQKG8vY&list=PLzku5T4M9RdqwYVSQomPa-3sDUYaD_Rn3&index=1. Acesso em: 5 dez. 2023.

PATANJALI. Os Yoga Sutras. São Paulo: Mantra, 2015.

REVISTA PROSA E ARTE. Para que serve a utopia? - Eduardo Galeano. Revista Prosa e Arte, 2021. Disponível em: https://www.revistaprosaversoearte.com/para-que-serve-a-utopia-eduardo-galeano/#google_vignette. Acesso em: 5 dez. 2023.

TAIMNI, I. K. A ciência do yoga. Brasília: Editora Teosófica, 2023.

YOGANANDA, P. Autobiografia de um Iogue. Tradução de 2008-2013. Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 1946.



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA SUL-RIO-
GRANDENSE**
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E
TECNOLÓGICA**

MARÚCIA IVÂNDRA DEGLI SGUALDI

**EDUCAÇÃO PARA A PAZ: OS PROCESSOS EDUCACIONAIS NO
DESENVOLVIMENTO DE SERES HUMANOS INTEGRAIS PELA EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - UM ACOLHIMENTO PELO YOGA**

Charqueadas

2025

MARÚCIA IVÂNDRA DEGLI SGUALDI

**EDUCAÇÃO PARA A PAZ: OS PROCESSOS EDUCACIONAIS NO
DESENVOLVIMENTO DE SERES HUMANOS INTEGRAIS PELA EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA - UM ACOLHIMENTO PELO YOGA**

Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica, ofertado pelo câmpus Charqueadas do Instituto Federal Sul-Rio-Grandense, como requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Educação Profissional e Tecnológica.

Orientadora: Profa. Dra. Patrícia Mendes Calixto

Charqueadas

2025

S523p Sgualdi, Marúcia Ivândra Degli

PEHI – Programa Educacional ao Humano Integral. / Marúcia Ivândra Degli Sgualdi, Patrícia Mendes Calixto. – Charqueadas, RS, – 2025.

1 PDF

Dissertação (Produto educacional) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense – Câmpus Charqueadas, Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT).

Modo de acesso: educapes.capes.gov.br

1. Experiência. 2. Educação. 3. Paz. I. Calixto, Patrícia Mendes.
II. Título.

Catálogo na Publicação:
Bibliotecário Fernando Scheid - CRB 10/1909

RESUMO

Nosso produto educacional foi fruto de toda trajetória do Mestrado. E mesmo de antes dele. Desenvolvemos, em todo processo de estudos e experiências, um instrumento chamado “Programa Educacional para o Humano Integral – PEHI” que atua como meio alternativo para que os indivíduos possam acessar a capacidade de auto percepção possibilitando o acesso a um estado de paz individual que, por sua vez, promoverá a pacificação do coletivo. O PEHI é constituído de 4 possibilidades de vivências, no ambiente escolar: cursos de capacitação e atualização; encontros em grupos com orientação; práticas individuais autônomas e A percepção do que nos sustenta – a Natureza: dos outros e nossa. A educação, pelo Yoga, pela escrita e outras alternativas que podemos construir, desde que haja tempo e espaço para tal, podem ser capazes de trazer cada ser humano de volta ao vislumbre da possibilidade de ser quem é. Através do corpo, pelo corpo. Indo do denso de nossa massa corporal, traumas psicológicos e conflitos emocionais para a profunda sutileza do quão leve e fluídos podemos nos tornar e que, na verdade, somos! E somos, cada um a seu modo! Acreditamos que nosso PEHI possa ser uma válida alternativa para cumprirmos uma parte de nossa Missão enquanto Instituição Educacional: o desenvolvimento da integralidade humana.

Palavras-chave: Paz. Yoga. Educação Profissional e Tecnológica. Experiência. Ser humano Integral.

ABSTRACT

Our educational product was the result of the entire Master's degree process, and even before it. Throughout the study and experience process, we developed an instrument called the "Educational Program for the Integral Human – PEHI" which acts as an alternative means for individuals to access the capacity for self-perception, enabling access to a state of individual peace which, in turn, will promote the pacification of the collective. The PEHI consists of 4 possibilities for experiences in the school environment: training and updating courses; group meetings with guidance; autonomous individual practices and the perception of what sustains us – Nature: others' and our own. Education, through Yoga, writing and other alternatives that we can build, as long as there is time and space for it, can be capable of bringing each human being back to the glimpse of the possibility of being who they are. Through the body, by the body. Going from the density of our body mass, psychological traumas and emotional conflicts to the profound subtlety of how light and fluid we can become and who, in fact, we are! And we are, each one in our own way! We believe that our PEHI can be a valid alternative to fulfill part of our Mission as an Educational Institution: the development of human integrity.

Keywords: Peace. Yoga. Professional and Technological Education. Experience. Integral Human Being.

O FRUTO DE NOSSO TRABALHO! (CONTÉM SEMENTES)

Nosso produto educacional foi fruto de toda trajetória do Mestrado. E mesmo de antes dele. Desde as considerações sobre o que nos moveu a realizar este curso, as observações feitas sobre as experiências vividas sentidas por mim e as relatadas por colegas, estudantes e demais membros da comunidade escolar, as reflexões feitas nas aulas do curso PROFEPT, as leituras realizadas onde o conhecimento acadêmico ou empírico de grandes Mestres fica nítido, a participação em cursos, seminários e palestras, a observação dos colegas servidores e estudantes quando da proposta da pesquisa, a observação sobre cada ser durante o período dos encontros das práticas (dos que compareceram e dos que não), tudo colaborou para a construção do produto educacional.

A experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, e escutar mais devagar, parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar os outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço (Larrosa, 2002, p. 24).

Então, concordando com Larrosa (2002), só depois de ter a experiência é possível percebê-la. Isto serve, logicamente, para as difíceis como para as agradáveis. Então, somente depois de ter momentos de silêncio e cuidado poderemos sentir o quanto isso nos impacta. O Yoga e os momentos de escrita, no ambiente de trabalho são uma alternativa para o auto cuidado que somente poderá ser notada eficazmente, se houver apoio Institucional para tanto.

PEHI – PROGRAMA EDUCACIONAL AO HUMANO INTEGRAL

Então, como nosso produto educacional, elaboramos um instrumento (Programa Educacional para o Humano Integral - PEHI) que atua como meio alternativo para que os indivíduos possam acessar a capacidade de auto percepção possibilitando o acesso a um estado de paz individual que, por sua vez, promoverá a pacificação do coletivo. O produto educacional é, desta forma, a oferta de um “Programa de Práticas Educacionais” voltadas ao desenvolvimento do Humano Integral, em forma à princípio, de Curso de Capacitação para servidores, para que parte de nossa Missão, enquanto Instituição Educacional, seja atendida.

O programa será oferecido aos servidores, sendo constituído de 8 encontros para vivências de atividades corporais integrais, cada um composto de:

- **“Escrita expressiva”**: tempo no início e final de cada encontro para escrever como está se sentindo.
- **“Práticas de Hatha Yoga”**: cada encontro constitui-se de momento de relaxamento, prática dos ásanas, pranayamas e meditação. Os demais “membros” do Yoga como *dharana* e *dhyana*, ocorrem no processo. As sequências serão elaboradas com base nos estudos realizados no Curso de Pós Graduação em Ensino e Pesquisa de Yoga, que realizo pelo IEPY, que se nutre dos ensinamentos de Swami Kavalayananda;
- **“Leitura reflexiva”**: ao final do encontro, pegar uma tira de papel contendo uma frase em forma de questão para ser levada consigo.

Em todas as atividades são feitas relações com os *Yamas* e *Nyamas*.

- Os encontros são constituídos dos seguintes momentos, na seguinte sequência:

Escrita – Relaxamento – Ásanas – Pranayama – Meditação – Escrita

- **Escrita**: cada participante terá um papel e caneta à disposição. Cada papel estará identificado como “participante 1”, “participante 2” e assim, até o “participante 11”. Neste primeiro encontro, cada pessoa deverá pegar uma prancheta, onde está seu papel e ver qual seu número. A partir daí, a cada encontro, deverá pegar o papel correspondente sempre ao mesmo número, até o final dos encontros. Assim, quem pegou o papel com a identificação “participante 4”, pegará este até o final dos encontros. O participante escreverá sua identificação (participante 1,2,3...), a data e horário em que está participando e a atividade solicitada. Na escrita, a pessoa terá 1 minuto para escrever como está se sentindo no momento. O tempo é de somente 1 minuto para ativar a capacidade de foco e concentração, o não desperdício do tempo. Essa atividade será feita no início e no final de cada encontro.
- **Relaxamento**: preparação para a prática. O início do “aquietar-se”! Relaxamento é diferente de meditação! Falaremos sobre isso nos encontros!
- **Ásanas**: posições corporais do yoga tradicional, onde se dará ênfase à permanência e não às repetições.

- **Pranayamas:** o gerenciamento do “prana” (explicarei conceito nos encontros). Faremos técnicas de respiração simples para que possam fazer sozinhos depois.
- **Meditação:** adotaremos o conceito do Dr. Roberto Cardoso sobre a “quebra da lógica” e uso de “âncora”. Os conceitos serão explicados nos encontros!
- A sequência é construída dessa forma, nesta ordem, para que se acesse o próprio ser do que lhe é mais denso até o mais sutil, conforme preceitos yóguicos.

Orientações para cada encontro:

- Sobre pontualidade: caso cheguem em atraso, colocar-se em seu lugar, realizar a “Escrita” e continuar a prática do ponto em que o grupo estiver.
- Sobre a propositividade disso: aproveitamento do tempo (não desperdício), foco (não distração), cultivo da presença no que se está se propondo a fazer, comprometimento conosco mesmos, interiorização.
- Ao final de cada encontro, cada participante deverá pensar em um número de 1 a 8 e pegar uma tirinha de papel correspondente ao número que pensou, sendo que, a cada encontro, deve pensar em um número diferente do que foi escolhido no encontro anterior. Em cada tirinha, há uma frase para levar pra casa e refletir sobre a questão contida ali. Não é necessário ler, nem responder nada para o grupo. Somente pegar sua tirinha e levar consigo.
- Roupas e alimentação: como estamos em ambiente de trabalho, não há exigência sobre uso de roupas e alimentação, mas sim, orientação. Uma vez que os participantes sabem da realização dos encontros, é orientado que venham com roupas o mais confortáveis possível e que evitem se alimentar de forma muito pesada, antes dos mesmos.
- Respeite a si mesmo (*Ahimsa*): faça todos os ajustes que forem necessários durante as posições e informem caso sentirem que alguma posição (*ásana*) sugerida não seja apropriada para si. Nestes casos, darei variações de cada posição.

Como era de se esperar, quanto mais a realidade se mostra a nossa frente, descobrimos que há mais sobre o que trabalhar. O horizonte se expande e a trilha do caminhar se torna mais longa visto a complexidade do que há por ser feito. Ainda bem

que Galeano nos lembrou o que Birri (2021) nos deixou claro. A lembrar:

A utopia está lá no horizonte. Me aproximo dois passos, ela se afasta dois passos. Caminho dez passos e o horizonte corre dez passos. Por mais que eu caminhe, jamais alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para que eu não deixe de caminhar (*Fernando Birri*, citado por Eduardo Galeano in 'Las palabras andantes?' de Eduardo Galeano, publicado por Siglo XXI, 1994, *apud* Revista Prosa Verso e Arte, 2021, p. 1).

Percebemos ao ouvir os servidores que o principal empecilho para a não participação foram os horários e o cansaço. Neste período turbulento de fechamento de notas, pelos docentes e necessidade de cumprimento de prazos curtos, também pelos TAES, evidencia-se a dificuldade em participar dos encontros mesmo que haja vontade. Sabemos porém, que como alguns participantes conseguiram frequentar mais de 4 encontros, é possível que isso seja feito. Há, portanto que se encontrar o balanço entre dois fatores: vontade própria e incentivo da instituição através da estrutura de local e tempo para que a participação possa ser garantida pelos interessados.

Todos pensamos na vida como um tempo de realizações. Existem pessoas para quem viver é possuir bens. Elas trabalham loucamente para ter, para acumular. Acumulam não só bens materiais, mas também mágoas e crises. Podem ter muitas coisas, inclusive problemas. Porém, o que causa verdadeiro arrependimento é precisar de máscaras para sobreviver no ambiente profissional. Quando existe uma diferença entre quem somos na vida pessoal e quem somos no trabalho, então estamos em apuros. Olhamos para aquela cena de nós mesmos trabalhando e não nos reconhecemos. Mas, encontramos uma justificativa: "Aquela pessoa lá no trabalho é outro ser, que está ali para fazer aquele serviço; eu sou outra pessoa" (Arantes, 2019, p. 140).

O PEHI foi incrementado e aperfeiçoado passando a ser constituído de 4 possibilidades de vivências, no ambiente escolar. Direcionado a toda comunidade escolar, eis as possibilidades de experiências, a seguir.

PROGRAMA EDUCACIONAL AO HUMANO INTEGRAL (PEHI)

A intenção sobre o estabelecimento do PEHI é que este seja implantado no câmpus, como um Programa que abranja possibilidades diversas, visto as necessidades e desafios apresentados no decorrer da pesquisa, para que alcancemos os objetivos colocados neste trabalho.

É preciso deixar claro que as práticas, tanto de Yoga quanto de escrita, realizadas nos encontros, não fazem jus a nenhuma religião específica ou a questões partidárias. Portanto, qualquer pessoa pode participar das mesmas. Como bem disse

o professor Marcos Rojo (2023) , “o Yoga é do Humano” (informação verbal)¹, referindo-se ao fato do yoga ser da natureza humana que está antes de qualquer nacionalidade (muitos pensam ainda que o yoga é para os indianos da religião hindu, por exemplo), religião ou posicionamento político.

O PEHI então, é composto de curso de capacitação para servidores técnico-administrativos, que queiram aplicar as práticas em seus setores e para docentes que queiram levar tais práticas para as salas de aula e seus setores bem como a implantação dos espaços onde as práticas sejam feitas para servidores e estudantes de forma mista em grupos ou individualmente.

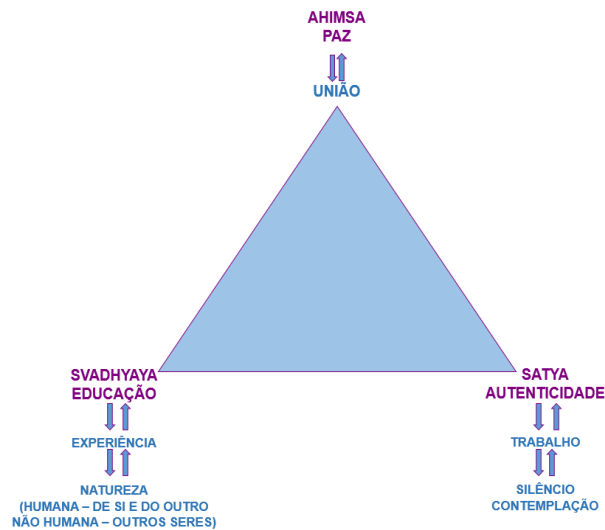
O “Programa Educacional ao Humano Integral”, envolve, desta forma, a oferta dos quatro seguintes componentes:

- Curso de capacitação e curso de atualização para servidores que levem as práticas aos setores e salas de aula;
- Encontros presenciais para as práticas mistas (servidores e estudantes) em grupo (práticas realizadas sob orientação);
- Disponibilidade de espaço (sala ou afins) para servidores e estudantes irem realizar as próprias práticas (práticas realizadas de forma autônoma).
- Oferta de cultivo e convivência com a natureza animal não humana, vegetal e mineral no câmpus.

Para sustentar tais componentes desenvolvemos uma tríade com base nos princípios do Yoga bem como em princípios educacionais da EPT par que, através dela, tenhamos sustentação em nossas práticas educacionais para vivenciarmos uma realidade de Paz! Eis nossa tríade e seus principais geradores:

Tríade do PEHI e suas correlações

¹ Para rodapé: aula ministrada em 05/04/23, no curso de capacitação em yoga, pelo IEPY.



Fonte: criação da autora

Os três princípios que formam a tríade são:

Educação - PAZ - Autenticidade

E seus correspondentes no Yoga:

Svadyaya – AHIMSA – Satya

Explicando nossa figura, esclarecemos que cada princípio da tríade é gerada por fatores determinados que, ao serem vividos e internalizados, proporcionam o surgimento do princípio no ser humano. Quanto mais vivência a pessoa tiver naquele fator, mais desenvolvido terá em si o princípio. Assim, dissertaremos sobre cada um deles agora.

Educação – Svadyaya (estudo - Niyama): um estado de educação será alcançado quando o ser humano puder vivenciar Experiências e não adquirir apenas conhecimento teórico das coisas, como Larrosa já nos deixou bem clarificado. Para que o humano se desenvolva em sua Integralidade, é necessário que tais experiências provenham do contato com a Natureza, que é sua fonte de sustentação e origem. Sim, a Natureza não humana é a fonte de sustentação do humano. Já o humano não é fonte de sustentação de nenhum tipo de outra natureza. Só por tal motivo, já devíamos ser mais humildes, respeitoso e gratos ao mundo ao nosso redor.

Ao mesmo tempo que percebe a fragilidade de seu ser, o humano sente também que sua inteligência complexa e poder de criação pode leva-lo a interferir neste meio.

É simples chegar à conclusão de que, se vivemos em um meio que nos

sustenta, lógico seria que somente exerceríamos interferências benéficas sobre o mesmo. Ações de proteção e cuidado, já que qualquer atitude fora disso, seria o início de um processo, em maior ou menor velocidade, de auto destruição.

A Humanidade deixou de constituir uma noção apenas biológica e deve ser, ao mesmo tempo, plenamente reconhecida em sua inclusão indissociável na biosfera; a Humanidade deixou de constituir uma noção sem raízes: está enraizada em uma “Pátria”, a Terra, e a Terra é uma Pátria em perigo. A Humanidade deixou de constituir uma noção abstrata: é realidade vital, pois está, doravante, pela primeira vez, ameaçada de morte; a Humanidade deixou de constituir uma noção somente ideal, tornou-se uma comunidade de destino, e somente a consciência desta comunidade pode conduzi-la a uma comunidade de vida; a Humanidade é, daqui em diante, sobretudo, uma noção ética: é o que deve ser realizado por todos e em cada um. Enquanto a espécie humana continua sua aventura sob a ameaça de autodestruição, o imperativo tornou-se salvar a Humanidade, realizando-a (Morin, 2000, p. 114).

Tais experiências em contato com as naturezas (animais, vegetais e minerais) acordam no humano uma essência instintiva que aciona seus sentidos (tato, paladar, olfato, audição, visão...) e através disso, faz com que ele recomece a perceber a si mesmo. É um “reconhecimento” de quem somos e o início da percepção de que os outros também são. Por isso, é fundamental. Neste processo, o humano percebe a natureza que é e, além disso, as outras que o rodeiam. Os primeiros passos numa trilha de percepção respeitosa começam a ser dados.

A Educação se dá pelo estudo de si – Svadhyaya – ao ter espaço e tempo para se observar e observar o meio. Ao perceber-se integrante dele e não “parte”, sente-se o motivo de ser tão necessário cultivar as vidas. É uma ilusão dizermos que fizemos mal a alguém e saímos ilesos. Não termos sofrido consequências perceptíveis de imediato não quer dizer que não fomos atingidos. Quer dizer somente que não tivemos a sensibilidade desenvolvida o suficiente para perceber.

O processo de educação é retro alimentativo: através das experiências provindas do contato com as naturezas, o humano se educa e, um humano educado gera experiências benéficas às naturezas que o cercam e, portanto o compõe.

Autenticidade – Satya (verdade – Yama): a verdade sobre mim, a descoberta e expressão de quem sou. Agir em autenticidade é resultado de um processo de auto observação, auto percepção. Para tanto é necessário tempo e espaço para silenciar. Contemplar o mundo que nos rodeia, aquele mundo citado anteriormente onde *maya* me induz a interpretar que faço *parte*, mas que sou integrante. Este mundo e, portanto, tudo que compõe a mim!

Silêncio...e possibilidade de contemplação! Através de tais *experiências*, o humano pode começar a desvendar quais são suas formas de expressão e interferências neste mundo. Como sou? Como posso tocar os outros seres? Como eu me sinto tocado pelas experiências que me transpassam? Como eu me apresento e interfiro em tudo ao meu redor? Qual é minha forma de estar sendo aqui, meu *trabalho*? O que exerço que faz com que haja, através de minhas mãos, de meu pensamento, de minha força, interferência transformadora nesta Terra? Que minha vida seja útil a mais seres além de mim e que ao mesmo tempo transforme a mim de forma engrandecedora mesmo que, muitas vezes, difíceis?

Antes de tudo, o trabalho é um processo de que participa o homem e a natureza, processo em que o ser humano, com sua própria ação, impulsiona, regula e controla seu intercâmbio material com a natureza. Defronta-se com a natureza como uma de suas forças. Põe em movimento as forças naturais de seu corpo – braços e pernas, cabeça e mãos -, a fim de apropriar-se dos recursos da natureza imprimindo-lhes forma útil à vida humana. Atuando assim sobre a natureza externa e modificando-a, ao mesmo tempo modifica sua própria natureza (Marx, 1985, p. 211).

Somente pelo acesso que o silêncio proporciona à possibilidade de contemplação é que o humano pode descobrir do que é constituído e como pode interferir em colaboração com o mundo que o sustenta. E querer colaborar para que seja causa de modificações respeitadas. Ativar em si a vontade de ser integrante num movimento de União ao invés de pensar que é parte. Um humano Integral que vive num planeta Uno onde cada ser de qualquer espécie tem direito de completar seus tempos de vida com todas as condições de integridade, segurança e plenitude. Onde há o entendimento de que diferenças de características entre as espécies não significam superioridade ou inferioridade, apenas diferenças de características.

E o processo retroalimentativo novamente se dá: o humano silencia, contempla e descobre sua autenticidade expressando-a através de seu trabalho. O humano autêntico, se nutre então do silêncio e da contemplação e gera mais silêncio, ao invés de conflito já que neste silêncio, descobriu a compreensão. Compreensão do que não precisa ser questionado, apenas experienciado.

É o humano educado pela experiência no convívio com a natureza. A sua e todas. É o humano trabalhador, que interfere conscientemente, educadamente, inteligentemente, agindo pela compreensão do que tem valor.

PAZ – AHIMSA (não violência – Yama): aqui, o humano se percebe integral e age como tal. Um humano educado pela experiência do silêncio e da contemplação

na ação de interferir no mundo através de sua autenticidade em seu trabalhar! Um humano seguro, alegre, consciente, que por sentir o contentamento de poder ser plenamente, expressando seus potenciais, sendo útil aos demais e descobrindo a si a cada etapa de sua vida, quer proporcionar este estado aos demais seres que desfrutam de vida também. É um estado de PAZ! O lugar onde sempre quisemos chegar e que estava em nós!

O espaço em nós que aquele silêncio permite alcançar e ali repousar...e querer ficar! E compartilhar! Um espaço pacífico sim, mas exigente já que percebemos nosso potencial de colaborar e que, para isso, é preciso se desenvolver, continuar a crescer, descobrir-se, a novas experiências se submeter para mais vida desfrutar e mais poder aos outros seres proporcionar!

Paz! Convivência harmoniosa mesmo quando desafios desagradáveis surgirem já que num estado de paz, conquistado pela capacidade de silêncio e contemplação, há discernimento para entender que os desafios e os desagradados são integrantes de nossa condição humana, mas não justificam agredir a si mesmo nem a outro ser.

Esta *União* é a própria essência do yoga bem como do humano integral que visamos possibilitar que se desenvolva em nosso programa. Um humano unido em si e com a natureza, o mundo de criações de outros humanos e dos outros seres enfim, é a conquista de *Ahimsa*, a própria PAZ!

1 PEHI – Cursos de capacitação inicial e de atualização

Os Cursos de Capacitação serão ofertados em duas etapas:

- Curso de Capacitação Inicial (CCI): para servidores que ainda não fizeram o Curso e;
- Curso de Atualização (CA): para servidores que já realizaram o Curso Inicial.

O CCI pode ser ofertado no início de cada ano e o CA no início do segundo semestre em datas que forem mais convenientes, conforme calendário anual. Cada Curso pode ser oferecido em períodos diferentes para docentes e TAES para facilitar o acesso de ambos grupos devido a diferença nos calendários escolares de cada um. Porém, o ideal é que seja realizado com todos servidores ao mesmo tempo por motivos de integração.

Tanto docentes quanto TAES poderão levar as práticas para os estudantes dentro das salas de aula (com anuência, neste caso, do docente que estiver sendo

responsável pelo período e concordância da chefia imediata de ambos) ou ambientes externos a essas. Poderá um TAE que trabalha no setor de “apoio educacional”, por exemplo, setor que tem constante e profundo contato com os estudante, realizar tais práticas. Mas, também é possível que um TAE que trabalha no setor de “registro acadêmico” ou mesmo na “contabilidade” o faça. Considerando que somos educadores, essa possibilidade gera aproximação entre os membros da comunidade escolar.

Da mesma forma, nada impede que um docente se dirija ao setor de “recursos humanos” ou para o “gabinete da direção” para realização de uma prática de exercícios de respiração ou escrita expressiva.

Importante notar que as atividades realizadas em cada setor não serão as mesmas a serem realizadas nos encontros em grupo visto que, para tais, é necessário conhecimento mais aprofundado das técnicas. Nada nos impede de pensarmos em como atingir essa possibilidade (de que qualquer servidor possa orientar os encontros completos (que envolvem todos os momentos, em grupos) à medida que caminhamos em direção a nosso Norte: o desenvolvimento de seres humanos integrais.

Sugerimos uma carga horária de 20h para a realização do Curso Inicial, quando o servidor participar pela primeira vez e de 12h para os Cursos de Atualização. O programa detalhado do Curso Inicial será explicitado a seguir e será constituído de conhecimentos e experiências básicas para que qualquer servidor possa levar atividades de auto percepção, dentro dos ensinamentos do Yoga, para os setores, bem como a técnica de escrita expressiva realizada nesta pesquisa.

Cada servidor interessado deverá se inscrever no Curso e precisaremos ter a concordância das respectivas chefias e da Direção do câmpus para que tal possa ser realizado. Daí, a importância do apoio Institucional para o desenvolvimento de ações desse porte que miram o cumprimento de nossa Missão enquanto educadores.

Caso tenhamos alguns servidores capacitados, com as técnicas básicas do PEHI, torna-se mais possível que os momentos de auto percepção cheguem a mais servidores uma vez que a oportunidade de realizar as atividades em cada setor, quando for da vontade da equipe, aumenta a possibilidade de realização das mesmas visto que não haveria necessidade nem de deslocamento até uma determinada sala. Claro que, nestes casos, as atividades seriam adaptadas a cada setor, com duração menor do que a dos encontros realizados em sala específica e todas as técnicas de ásanas, respiração, meditação e escrita, também adaptadas ao ambiente onde o

trabalho está fluindo. Assim, seria possível realizar as atividades com os servidores que desejam, mesmo enquanto os demais continuam suas tarefas institucionais.

2 – PEHI - Encontros em grupos com orientação

A proposta para os “encontros” em grupos, é que sejam realizados com horário determinado, em dias específicos, em local pré-determinado, como foi realizado durante a pesquisa. Por exemplo: segundas – quartas e sextas às 10h e às 15h haverá encontros com duração de 20-30 minutos para quem quiser ir. Nestes casos será necessário, para orientar as práticas, um servidor com conhecimento e experiência mais aprofundado visto a complexidade que a sequência das mesmas requer.

Os Encontros serão constituídos dos seguintes momentos:

- 1 orientações do dia (quando necessário)
- 2 escrita expressiva inicial
- 3 relaxamento
- 4 ásanas
- 5 pranayamas
- 6 meditação
- 7 escrita expressiva final
- 8 agradecimentos
- 9 mensagem escrita para levar consigo – leitura reflexiva

A frequência dos Encontros, inicialmente pode ser de 2 vezes por semana e ir aumentando conforme disponibilidade Institucional e adesão dos participantes. A sequência proposta pode ser a mesma realizada nos encontros efetuados durante a pesquisa, para iniciar. Isto possibilitará a realização de encontros durante um mês. Após isso, pode-se repetir a sequência de encontros e, depois de algum tempo, reformular as sequências conforme desenvolvimento progressivo dos participantes e também para gerar diversidade.

O objetivo dos Encontros é a auto percepção de cada pessoa (encontro consigo mesmo) bem como a percepção dos demais participantes através da presença silenciosa (encontro com o outro). Embora haja bastante tendência a conversa, a prioridade é manter o foco em si, em atitude de silêncio para que a “inibição voluntária das modificações da mente” possa acontecer.

Sair da turbulência trazida da agitação do trabalho ou de qualquer situação para entrar num estado de possibilidade de auto percepção. Isso requer silêncio. Paragem.

Alteração do ritmo mental através do corpo seja nos movimentos requeridos pelos *ásanas*, seja pela permanência nos mesmos.

Os Encontros servirão para que cada pessoa observe a si e entre num processo de autoconhecimento e respeito à medida que o princípio de *Ahimsa* é vivenciado toda vez que cada limite pessoal for atendido.

Pela observação do grupo, ficará perceptível que não temos porquê ultrapassar nossos limites pessoais. Cada um tem suas características e quanto mais mista for a turma no que diz respeito a idade e condições físicas, mais claro fica a importância do auto respeito e o fato de que a naturalidade de cada corpo deve ser respeitada.

Professor Rojo (2023) sempre nos lembra nas aulas que

Mesmo que se inicie uma turma zerada, toda igual em algum aspecto de idade ou outro, já na segunda sessão, cada um estaria em um grau diferente. Você sempre terá turmas heterogêneas no Yoga, pessoas de várias idades e “*de todos os corpos*” porque, no Yoga, o que importa não é **o que** você faz, mas o **como** você faz. Yoga não é “só” uma ginástica lenta. Yoga é Meditação (informação verbal)².

A intenção é de que cada pessoa consiga um nível tal de auto percepção que a capacite a, com o tempo e experiência, realizar as práticas por si só. A ideia de levar uma frase consigo, ao final de cada Encontro é levar para seu ambiente fora da Instituição um pouco do que foi vivido ali que proporcione auto percepção. A intenção é de que, quando a pessoa olhar para a frase, em casa, no carro ou onde for, lembre, de alguma forma, das práticas realizadas e acesse em si o que foi vivenciado através delas. É uma construção de gota a gota para acessarmos o mar que somos e o oceano que compreende nossa coletividade.

3- PEHI – Práticas individuais autônomas

Aos que puderem e quiserem praticar de forma autônoma, ou seja, sem orientação, há a possibilidade dentro do PEHI, de frequentar o espaço por conta própria. Para as práticas individuais, a intenção é que o “espaço” (sala) esteja disponibilizado de forma permanente e de livre acesso para que cada servidor ou estudante possa acessá-lo conforme sua necessidade e possibilidade.

Assim, cada servidor ou estudante poderá ir até o espaço e ter seu momento de silêncio e auto percepção quando lhe aprouver, pelo tempo que lhe for possível, seja realizando as práticas de Hatha Yoga (com *ásanas* ou somente ficando em

² Aula de 12/04/23, no Curso de Capacitação em YOGA, pelo IEPY.

silêncio, em meditação), ou seja pela prática da escrita expressiva ou leitura reflexiva.

O adequado é que o espaço esteja disponível para que as pessoas possam frequentá-lo durante ou fora de seus horários de atividades na Instituição. Um servidor ou estudante poderá ir até a sala em algum intervalo de trabalho ou estudo bem como em turno oposto a tais, opção esta que possibilitaria a permanência ali por mais tempo.

Para que essa oportunidade seja um fato, é preciso que haja sempre disponível, no espaço, material para escrita expressiva a saber: folhas de papel (que possam ser levadas para casa) e canetas. Também, algumas obras (para serem utilizadas e deixadas no espaço) para leitura reflexiva bem como frases para que se possa “tirar uma” e levar para casa. Além disso, obviamente é necessário, estrutura mínima para a prática dos *ásanas*, (espaço para realização de movimentos corporais) protegido de frio ou calor excessivo, local para sentar para realização das práticas de respiração e meditação ou deitar para práticas de relaxamento e alguns *ásanas*, como tatames, colchonetes ou cadeiras e/ou bancos. Lembramos que, não há requisitos fundamentais quanto a estrutura física para a prática dos *ásanas*, mas alguma estrutura que facilite o desenvolvimento dos mesmos facilita o processo de auto percepção visto a maioria dos participantes serem iniciantes e estarem em ambiente de trabalho/estudo.

Caso a pessoa opte por ter seu tempo de realização da prática em área externa a de praxe (pátio ou outro local, no câmpus) esta deverá levar seu material de escrita e/ou leitura bem como realizar os *ásanas* que forem possíveis de serem efetuados conforme o local.

Mais uma vez, fica clara a necessidade e importância de apoio e investimento institucional tanto em relação a liberação dos participantes quanto a tempo para praticar bem como sobre o fornecimento da estrutura física para que as atividades possam ocorrer.

4 PEHI – A percepção do que nos sustenta – a Natureza: dos outros e nossa

Em nosso ambiente de trabalho, estamos cercados por objetos densos, como mesas, computadores, impressoras, cadeiras, portas. Estamos a maior parte do tempo, em ambientes fechados, com portas fechadas, para não atrapalharmos a concentração uns dos outros. Nosso toque é sobre o firme. Não nos perguntamos qual foi a última vez que tocamos, que sentimos em nossa pele, nosso maior órgão, um toque suave, delicado, macio. Isso não faz parte do ambiente de trabalho e estudo.

As cores de nossas instalações são padrão. Raramente, com audácia, se permite um desenho aqui e ali. Nos agarramos a ideia de sermos iguais para que não haja desrespeito, mas pouco pensamos e menos nos voltamos a agir sobre a ideia de observarmos como cada um, de fato, é. Dá trabalho. E isso, já temos de sobra.

Natureza? Contato com natureza? Em nosso câmpus temos bastante até se compararmos com outros que são constituídos por prédios em meio a centros de grandes cidades. Mas, temos também uma equipe de terceirizados que cuidam da grama e das árvores. Alguns, lembramos delas quando dão frutos, ou quando o calor nos atíça o instinto a procurar sua sombra. Nossa natureza chama a da árvore, então. Mas, nossa relação com a natureza não humana ainda é de nos servirmos dela. Plantamos o que nos seja útil, e não queremos em nosso ambiente algo que possa atrapalhar nosso trabalho.

Animais não humanos, em nosso câmpus, existem dois que, atualmente, podem circular por lá. A Mel e o Sorriso. Ambos cães. Não é permitido alimentar nem dar água a eles, por questões administrativas, dentro dos limites da Instituição. Vários animais que apareceram por lá já foram adotados por servidores e estudantes (eu mesma já adotei 3), mas o desafio de garantia de vida àqueles que deveríamos sentir como irmãos neste planeta é cada vez maior visto que acreditamos fielmente sermos os únicos moradores daqui. Não são necessárias provas acadêmicas para tal. Nossas ações e prioridades bastam.

Pensando em nossa tríade que envolve, em sua base, a vivência de nossa natureza humana através do contato com as outras, o que pretendemos abordar em nosso PEHI e proporcionar aos estudantes e servidores, vai além dessa convivência diária de quem convive com o outro (ou o suporta) pura e simplesmente porque ele está ali. É uma convivência que traz auto percepção e transformação, que aliás, é tudo que envolve o processo de desenvolvimento do humano integral que falamos no decorrer de todo trabalho.

Ora, ter árvores no pátio do câmpus, saber que elas estão ali e não cortá-las porque não me convém, saber que alguém as poda (porque é pago para isso) e que nada disso me atrapalha a rotina é uma convivência que quase não faz diferença. A árvore e um banco, no pátio, são quase a mesma coisa a quem não percebe. Isso me faz refletir que percebemos os outros à medida que nos tornamos capazes de percebermos a nós mesmos. Logo, a árvore, o banco e nós...

A convivência que buscamos proporcionar aqui é a de quem percebe o outro

ser, busca conhecê-lo por tê-lo percebido e assim, *convive*, do latim *convivere*, “vive junto”! Dou de mim e recebo deles! “Com vivo” com eles e nisso, percebo que sou integrante dessa relação! O que faço a eles me atinge e o que deixo de fazer, também. É triste que estejamos tão distantes de nós mesmos a ponto de negligenciarmos o bem aos outros seres.

Nessa relação íntegra, não arranco as folhas das árvores quando passo pelas calçadas, não por que ando distraidamente e tornou-se uma mania gerada pela minha ansiedade ou para relaxar, andar arrancando os pedaços dela. Não arranco as folhas da árvore porque sei que tais folhas a constituem e tem uma importância e função no todo do organismo que a árvore é. Ela precisa de todas as suas partes íntegras, posto que a integridade é direito natural de todo ser.

Na floresta, a ecologia somos nós, os humanos. Mas são também, tanto quanto nós, os xapiri, os animais, as árvores, os rios, os peixes, o céu, a chuva, o vento e o sol! É tudo o que veio à existência na floresta, longe dos brancos; tudo o que ainda não tem cerca. As palavras da ecologia são nossas antigas palavras, as que Omama [o demiurgo yanomami] deu a nossos ancestrais. Os xapiri defendem a floresta desde que ela existe. Sempre estiveram do lado de nossos antepassados, por isso nunca a devastaram. Ela continua bem viva, não é? Os brancos, que antigamente ignoravam essas coisas, estão agora começando a entender. É por isso que alguns deles inventaram novas palavras para proteger a floresta. Agora dizem que são a gente da ecologia porque estão preocupados, porque sua terra está ficando cada vez mais quente. [...] Somos habitantes da floresta. Nascemos no centro da ecologia e lá crescemos (Kopenawa; Albert, 2015 p. 16).

A relação de conveniência de lembrar das árvores somente quando a Terra fica quente. Só mesmo o que nos toca nos faz agir. É o poder da experiência. Mas agir por conveniência ainda não é compreender a integridade de cada ser. Nem a nossa. Precisamos, se queremos cumprir com nossa missão de possibilitar (ao menos possibilitar) o desenvolvimento de seres humanos integrais, no ambiente da escola, elaborar ações que coloquem este humano em contato com a natureza não humana.

Como e quando passamos por experiências deste contato, na escola? Não falo em fazer um churrasco ou piquenique num bosque, ficar de pé no chão e sentar embaixo de uma árvore e dizer “está feito”! estamos, mais uma vez, nos servindo das outras naturezas. Precisamos de momentos onde haja nossa colaboração para com ela também. Como podemos descobrir que somos úteis e importantes se nada fazemos?

É mais que urgente que os humanos compreendamos, através do sentir e do saber, de onde viemos e o que nos sustenta. Por mais urbana que seja a rotina de

uma pessoa, “sempre”, em qualquer situação, o que sustenta a ela e a realidade artificial criada, é a natureza, a realidade natural que ela desconhece, mas que usufrui “constantemente” sem ter a percepção disto.

É tal falta de percepção, o caminho percorrido por muitas pessoas para chegar ao descaso atual com a realidade natural. É a aproximação e “reconhecimento” da natureza, através da experiência de ver, contatar, cultivar, sentir primeiro, sua existência e perceber sua direta e fundamental interação em nós que gerará o caminho de *Ahimsa*, e respeito dos humanos em relação a quem os mantém vivos, quem nos dá a possibilidade de existir.

A partir disso, mesmo quem não estiver no meio das matas, quem retornar ao meio urbano, saberá de onde sua vida vem e será mais propícia a vivência de *Ahimsa* e a continuidade da espécie humana na Terra.

É portanto urgente que a escola proporcione uma amostra dessa experiência se quiserem continuar sustentando o rótulo de instituição ou espaço educacional. Fora a possibilidade de tal experiência qualquer título que a escola venha a sustentar será somente mero rótulo.

O respeito pela natureza só se dá pelo maravilhamento da conexão/contato ou pelo sofrimento da falta. Nesta linha a indiferença ou ignorância sobre ela é a indiferença e ignorância de e sobre si mesmo. Mal tratar a natureza é mal tratar a si mesmo. Destruí-la é eliminar a própria possibilidade de existir visto que não há nada no mundo que tenha sido criado pelo humano que não tenha vindo dela.

As ações sugeridas neste âmbito pelo PEHI encontram-se adiante.

“Quando a última árvore for cortada, o último peixe for pescado, o último rio for envenenado, só então perceberemos que não se pode comer dinheiro” - provérbio indígena.

Só viverá em paz quem compreender que a paz é um valor coletivo.

Sabemos que a vontade de cada indivíduo é determinante nos processos de desenvolvimento e que, mesmo com toda estrutura funcionando, talvez algumas pessoas não iriam usufruir de tais possibilidades. Mas, não cabe a nós deixar de fazer o que pode ser feito com base em hipóteses. Cabe a nós, ofertarmos tudo que está a nosso alcance para que a “garantia do acesso ao processos de desenvolvimento integral” esteja à disposição e cada um, possa sentir por si, a experiência. A Instituição é responsável por cuidar daqueles que confiam o tempo de suas vidas ao bom funcionamento dela. É preciso que a Instituição sirva à comunidade que é o motivo de

sua existência.

**PEHI – PROGRAMA EDUCACIONAL AO HUMANO INTEGRAL
RELAÇÃO DE ENCONTROS E PRÁTICAS**

CURSO DE CAPACITAÇÃO INICIAL PARA SERVIDORES

Carga Horária: 20 horas – teóricas e práticas

Período: Início do ano

Público: servidores que ainda não fizeram o Curso Inicial

Conteúdos teóricos:

- Yoga e Educação: O que são? Há relação?
- Yoga Sutras de Patanjali – breve introdução
- PPI IFSUL – breve revisão: com o que nos comprometemos?
- Yamas e Niyamas – o que são? Cabem na escola?
- Pranayamas – conceito e naturalização
- Meditação – desmistificando o natural do humano
- O poder da escrita e da leitura

Conteúdos Práticos:

- Ásanas: a percepção de si
- Yamas e Niyamas: a essência para a ação
- Respiração: um portal a quietude alerta
- Anatomia humana: necessidade de conhecer o instrumento de expressão de si
- Relaxamento e meditação: experimentando a vivência de cada conceito

Encontro com a natureza: de si e de todos os seres – ida a campo para observação de si bem como de outros seres vegetais e animais.

PEHI - CURSO DE CAPACITAÇÃO - ATUALIZAÇÃO PARA SERVIDORES

Carga Horária: 12 horas – teóricas e práticas

Período: meio do ano

Público: servidores que já fizeram o Curso Inicial

Conteúdos teóricos:

- Yoga e Educação: Que relação estamos construindo?
- PPI IFSUL – como estamos exercendo nossa Missão?
- Yamas, Niyamas e PPI – como estamos vivendo nossos valores?
- Pranayamas e meditação – esclarecimentos e aprofundamento

- Escrita e leitura: como mais posso me ver?

Conteúdos Práticos:

- Ásanas, Yamas e Niyamas: aprofundando a relação e o mergulho em si
- Pranayamas e Trataka: instrumentos de purificação
- Anatomia sutil: as entrelinhas do humano
- Meditação: a potência da quietude

Reencontro com a natureza: de si e de todos os seres – ida a campo para observação de si bem como de outros seres vegetais e animais.

PEHI – ENCONTROS EM GRUPO COM ORIENTAÇÃO - SEQUÊNCIA DAS PRÁTICAS

Os seguintes apêndices são referentes aos encontros realizados durante a pesquisa e contém as datas e horários em que cada um foi realizado. Para o PE, podem ser efetuadas as mesmas sequências inicialmente, a título de introdução às práticas, com frequência de 2 vezes por semana, para iniciar. As sequências dos 8 encontros podem ser repetidas, reiniciadas a partir do 1º após o primeiro mês (tempo que durará a sequência de 8 encontros tendo frequência de 2 vezes por semana). Após isso, podem ser reorganizadas novas sequências, conforme andamento dos encontros.

1º ENCONTRO

Data: 06/01/25 Horário 9h30 às 10h e 10h30 às 11h Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º Momento:

Boas-vindas e agradecimento pela participação!

Explicação resumida do projeto

Orientações

2º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

3º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- colocar-se confortavelmente na posição que preferir
- movimentar o corpo como preferir...espreguiçar-se
- fechar os olhos e visualizar as partes do corpo: externamente (posição dos membros) e internamente (órgãos e circulação do ar, sangue e líquidos)

4º momento: Ásanas: 10 minutos:

- cobra: 2x
- gafanhoto: 2x cada perna
- criança: 1'
- pinça: 2x
- torção lateral: 2x em cada lado sem trocar (ajustar e seguir)
- shavasana: 2' (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

5º momento: Pranayama: 2 minutos

- Inspirar normalmente e expirar no dobro de tempo.
- Inspirar profundo e expirar pelo dobro do tempo.

6º momento: Meditação: 2 minutos

- crie sua âncora e silencie

7º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

8º momento: Agradecimento e entrega de frases.**2º ENCONTRO**

Data: 08/01/25 Horário 9h30 às 10h e 11h20 às 11h50 Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- colocar-se deitados
- visualizar as partes do corpo: externamente (posição dos membros) e internamente (órgãos e circulação do ar, sangue e líquidos)
- movimentar cabeça para os lados, vagarosamente e pensar em quais momentos é preciso usá-la
- movimentar mãos, vagarosamente e pensar em quais momentos é preciso usá-las
- movimentar pés, vagarosamente e pensar em quais momentos é preciso usá-los
- movimentar todos juntos, vagarosamente e sentir a harmonia corporal
- refletir sobre requisitar o corpo e gastar energia com o necessário.

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- deitados: leva joelho em direção à cabeça: 30'' cada perna
- deitados: (criança deitado – fazer relação) leva os 2 joelhos em direção à cabeça – solta e repete: 2x
- deitados: cruza perna esquerda sobre coxa direita e puxa sobre abdômen (alongar ciático): 30'' cada perna - 1'
- deitados: torção lateral: 30'' cada lado
- pinça: 2x' (ajustar e seguir)
- gato: movimentar quadril pros lados
- gato: faz um arco elevando coluna ao inspirar e eleva quadril erguendo cabeça e olhando à frente quando expirar
- gato fixo
- prancha: 2x 10''
- criança: 30''
- shavasana: 2' (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Pranayama: 2 minutos

- Inspirar profundo e expirar no dobro de tempo. - Respiração Ujay

5º momento: Meditação: 3 minutos – assim como acionamos as partes de nosso corpo só quando quisemos, no relaxamento, vamos deixar que ele fique quieto agora.

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases**3º ENCONTRO**

Data: 10/01/25 Horário 9h30 às 10h e 10h30 às 11h Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- tadásana: perceber o quão tenso se está para começar a relaxar
- em pé: elefantinho: girar tronco, balançando os braços

- sacudir os braços e pernas
- alongar braços acima da cabeça e lateralmente (meia lua)
- afastar as pernas, flexionar joelhos (trikonasana) e inclinar tronco lateralmente com elevação lateral dos braços alternadamente.
- manter posição anterior das pernas e inclinar tronco à frente. “Caminhar” com as mãos para a direita – retorna ao centro – para a esquerda – retorna ao centro.

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- em pé: leva perna direita à frente - flexiona joelho 90º - tronco ereto - baixa quadril – apoia joelho de trás no chão - estende perna da frente calcanhar no chão e ponta dos dedos pra cima – inclina tronco à frente apoiando mãos no chão – eleva tronco – flexiona joelho: 1 x cada perna
- prancha: 2x
- cobra: 2x
- gafanhoto pernas alternadas: 1x cada perna
- gafanhoto pernas juntas
- criança: 30”
- pinça: 2x 30” (ajustar e seguir) – 1’
- deitados: flexionar joelho direito – segurar com mão direita e fazer movimento circular cada lado de rotação. Repetir com joelho esquerdo. Repetir com ambos joelhos juntos cada lado de rotação.
- shavasana: 2’30” (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Pranayama: 2 minutos – alternar as seguintes práticas 2 x cada:

- Inspirar profundo e expirar no dobro de tempo.
- Bhramani: abelha

5º momento: Meditação: 3 minutos

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

4º ENCONTRO

Data: 13/01/25 Horário 9h30 às 10h e 10h30 às 11h Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- deitados: em shavásana: tensiona todo corpo o máximo que puder ...e solta!

3 x

Pode se movimentar na soltura, rolar, sacudir...

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- deitados: estica braços acima da cabeça e solta. Estica novamente e vai deslizando os mesmos para direita formando a meia lua. Retornar ao centro e repetir para esquerda.

- planta dos pés no chão – traz joelhos em direção ao peito (preparação para meio arado).

- meio arado

- torção lateral: – 1x' cada lado

- peixe ou meia ponte: 2x

- cruza pernas em meio lótus e descansa:

- cobra

- prancha: 2x

- criança

- shavasana: 2'30" (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Pranayama: 2 minutos – alternar as seguintes práticas 2 x cada:

- Inspirar profundo e expirar no dobro de tempo.

- Respiração alternada: fecha narina esquerda – inspira pela direita – fecha direita – expira pela esquerda e alterna

5º momento: Meditação: 3 minutos

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

5º ENCONTRO

Data: 15/01/25 Horário 9h30 às 10h e 11h20 às 11h50 Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- em pé, observar quão tenso o corpo está
- caminhar pela sala observando o próprio corpo e fazendo os movimentos que sentir serem necessários: alongar, sacudir, balançar, rodar, deslizar, deitar, rolar, agachar...

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- tadásana: observar o corpo após a soltura
- urdhva hastasana: em pé, eleva braços acima da cabeça
- devyasana: deusa
- em pé: leva perna direita à frente - flexiona joelho 90º - tronco ereto - baixa quadril – apoia joelho de trás no chão - estende perna da frente calcanhar no chão e ponta dos dedos pra cima – inclina tronco à frente apoiando mãos no chão – eleva tronco – flexiona joelho: 1x'cada perna
- malásana: cócoras, mãos unidas, postas à frente do peito com cotovelos apoiados nos joelhos empurrando os mesmos para fora e sustentando
- criança
- prancha: 2x
- deitado em decúbito ventral: sentir como está o corpo
- shavasana: 2' (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Trataka – limpeza dos olhos e do olhar – 2'

- Sentados: Focar o olhar na chama da vela que está à frente: fazer tentativa de foco por 15" e ir aumentando até o que for possível

5º momento: Meditação: 3 minutos

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

6º ENCONTRO

Data: 17/01/25 Horário 9h30 às 10h e 10h30 às 11h Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- colocar-se, confortavelmente, na posição que preferir
- espreguiçar-se espontaneamente
- alongar braços acima da cabeça ao mesmo tempo que estica os pés ao máximo. Ao sinal, soltar o corpo. 3 x
- observar o corpo

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- deitados: flexionar joelho direito – segurar com mão direita e fazer movimento circular cada lado de rotação. Repetir com joelho esquerdo. Repetir com ambos joelhos juntos cada lado de rotação.
- segurar polegar com a respetiva mão e estender joelhos até onde conseguir
- meia ponte com mãos abaixo do quadril. Solta e refaz entrelaçando os dedos abaixo da lombar
- peixe
- traz joelhos ao peito, segura, ergue a cabeça em direção a eles. Solta estendendo as pernas
- meia lua deitados: estica braços acima da cabeça e solta. Estica novamente e vai deslizando os mesmos para direita formando a meia lua. Retornar ao centro e repetir para esquerda. 1 x cada lado todo movimento
- torção lateral: 2x em cada lado sem trocar (ajustar e seguir)
- shavasana: 2' (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Pranayama: 2 minutos

- Respiração alternada: fecha narina esquerda – inspira pela direita – segura – baixa cabeça fechando as duas narinas – eleva a cabeça – mantém somente a narina direita fechada – expira pela esquerda e alterna

5º momento: Meditação: 3 minutos

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

7º ENCONTRO

Data: 21/01/25 Horário 9h30 às 10h e 10h30 às 11h Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- em pé: visualizar as partes do corpo
 - perceber sobre qual parte é “mais” requisitada no dia a dia.
 - movimentá-la com gentileza, na direção que preferir (alongar, rotação...).
- Parar o movimento e relaxar! Comprometer-se a “descansar” a parte pensando em atentar-se a cuidar bem porque ela precisa pausas!
- perceber sobre qual parte é “menos” requisitada no dia a dia.
 - movimentá-la com gentileza, na direção que preferir (alongar, rotação...).
- Parar o movimento, tensionar e relaxar! Comprometer-se a “ativar” a parte pensando em atentar-se a cuidar bem porque ela precisa movimento!
- voltar a atenção aos órgãos e perceber que trabalham ininterruptamente
- Comprometer-se a ter os cuidados de sono, alimentação e estímulos (visuais, táteis, sonoros) para que trabalhem bem!

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- urdhva hastasana (já estarão em tadásana): em pé, eleva braços acima da cabeça
- alongar braços acima da cabeça e lateralmente (meia lua) para esquerda e alterna 1x cada lado
- afastar as pernas, flexionar joelhos com pés voltados pra frente - inclinar tronco lateralmente com elevação lateral dos braços alternadamente. (Apoiar antebraço direito na coxa direita e alonga o esquerdo) – 1x cada lado
- manter posição anterior das pernas e inclinar tronco à frente. “Caminhar” com as mãos apoiadas no chão (ou onde for possível) para a direita – retorna ao centro – para a esquerda – retorna ao centro. 1x cada lado
- malásana: cócoras, mãos unidas, postas à frente do peito com cotovelos

apoiados nos joelhos empurrando os mesmos para fora e sustentando

- criança

- prancha e gato alternadamente: 4x

- shavasana: 3' (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Pranayama: 2 minutos

- Inspirar profundo e expirar no dobro de tempo. 30”- Kapalabati – 15 e 30 vezes.

5º momento: Meditação: 3 minutos – assim como acionamos as partes de nosso corpo só quando quisemos, no relaxamento, vamos deixar que ele fique quieto agora.

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

8º ENCONTRO

Data: 22/01/25 Horário 9h30 às 10h e 11h20 às 11h50 Local: Sala modular 3

Participantes: 11 Presentes:

1º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

2º momento: Relaxamento: 3 minutos:

- em pé: espreguiçar-se – dar pulinhos par soltar – sacudir pernas e braços alternadamente – elefantinho

- andar pelas sala e parar onde se sentir melhor (não precisamos fazer tudo como todos fazem)

- dia a dia de ásanas: um participante faz uma “pose”, assume uma postura que executa no seu dia a dia. Exemplo: como senta no sofá, como fica para lavar a louça, para regar plantas, trocar uma lâmpada, estender roupas, como senta na cadeira de seu setor de trabalho, como deita pra dormir... Todos assumem a posição do participante e voltamos a atenção para a percepção de si. Como essa posição vira um ásana? Refletir! Fazer com a “pose” sugerida de cada participante.

3º momento: Ásanas: 10 minutos:

- em pé: leva perna direita à frente - flexiona joelho 90° - tronco ereto - baixa quadril – apoia joelho de trás no chão - estende perna da frente calcanhar no chão e ponta dos dedos pra cima – inclina tronco à frente apoiando mãos no chão – eleva tronco – flexiona joelho: 1x cada perna
- pinça: 2x (ajustar e seguir)
- sentado sobre os joelhos ou lótus: apoiar mão direita no chão, ao lado do corpo. Braço esquerdo elevado acima da cabeça. Estende braço esquerdo pela lateral enquanto mão direita desliza para a direita. Pode apoiar cotovelo direito no chão. Retorna. Alternar – 1x cada lado”
- deitados: flexionar joelho direito – segurar com mão direita e fazer movimento circular cada lado de rotação. Repetir com joelho esquerdo. Repetir com ambos joelhos juntos cada lado de rotação.
- deitados: cruza perna esquerda sobre coxa direita e puxa sobre abdômen (alongar ciático): 1x’ cada perna
- brincadeira com baralho: cada participante tira uma carta do baralho dos ásanas. Nos dedicamos a fazer a posição sugerida pela carta, chegando o mais próximo de sua execução, respeitando nossos corpos. Lê-se a frase da carta e a descrição da postura. Refletir sobre como podemos fazer as posturas, dentro dos limites e irmos nos desenvolvendo.
- shavasana: 2’ (esfregar as mãos uma na outra e colocar sobre os olhos antes de abrir: acolher o olhar – voltar a ver de forma suave)

4º momento: Pranayama: 2 minutos

- Respiração alternada: fecha narina esquerda – inspira pela direita – fecha direita – expira pela esquerda e alterna - 1”
- Respiração alternada: fecha narina esquerda – inspira pela direita – segura – baixa cabeça fechando as duas narinas – eleva a cabeça – mantém somente a narina direita fechada – expira pela esquerda e alterna - 1”

5º momento: Meditação: 3 minutos

- crie sua âncora e silencie

6º momento: Escrita – 1 minuto:

- expressar, por palavras chave, frases ou texto, como se sente no momento

7º momento: Agradecimento e entrega de frases

RELAÇÃO DAS FRASES OFERECIDAS AOS PARTICIPANTES AO FINAL DE CADA ENCONTRO

- 1- Qual é o valor que você sente que sua vida tem?
- 2 - Com que frequência você cria experiências novas para si mesmo?
- 3 - Como você vivencia as experiências desafiadoras que surgem na sua vida?
- 4 - Como você vivencia as experiências de contemplação que surgem na sua vida?
- 5 - Quais são suas prioridades na vida?
- 6 - Se você morresse hoje, estaria contente com a forma como viveu?
- 7 - Como você descreve a si mesmo?
- 8 - Que frase você diria, hoje, para si mesmo?

PEHI – ESPAÇO PARA PRÁTICAS INDIVIDUAIS AUTÔNOMAS

Para realização das práticas individuais de forma autônoma é necessário que haja disponibilidade de espaço adequado e tempo. Por espaço adequado, entende-se uma sala onde a pessoa possa realizar as práticas de *ásanas*, escrita e/ou leitura. Para tanto, é preciso que haja sempre disponível, no espaço, material para escrita expressiva a saber: folhas de papel (que possam ser levadas para casa) e canetas. Também, algumas obras (para serem utilizadas e deixadas no espaço) para leitura reflexiva bem como frases para que se possa “tirar uma” e levar para casa.

Além disso, obviamente é necessário, estrutura mínima para a prática dos *ásanas*, (espaço para realização de movimentos corporais) protegido de frio ou calor excessivo, local para sentar para realização das práticas de respiração e meditação ou deitar para práticas de relaxamento e alguns *ásanas*, como tatames, colchonetes ou cadeiras e/ou bancos. Lembramos que, não há requisitos fundamentais quanto a estrutura física para a prática dos *ásanas*, mas alguma estrutura que facilite o desenvolvimento dos mesmos facilita o processo de auto percepção visto a maioria dos participantes serem iniciantes e estarem em ambiente de trabalho/estudo.

Caso a pessoa opte por ter seu tempo de realização da prática em área externa a de praxe (pátio ou outro local, no câmpus) esta deverá levar seu material de escrita e/ou leitura bem como realizar os *ásanas* que forem possíveis de serem efetuados conforme o local.

PEHI – AÇÕES PARA PERCEPÇÃO DO QUE NOS SUSTENTA – A NATUREZA: DOS OUTROS E A NOSSA

Perceber o que nos sustenta é fundamental para que percebamos a nós mesmos. Ações sugeridas que podem ser realizadas em parceria com os Núcleos de Meio Ambiente, de cada câmpus:

Nos câmpus que possuem pátios:

- cultivo de naturezas animais não humanas (cães, gatos, alimentadores para atrair pássaros, lagos para peixes...eles são imensa fonte de aprendizagem!): a convivência com os animais não humanos é fonte de aprendizagem através da observação que podemos fazer sobre os mesmos e das interações proporcionadas pelas relações cultivadas;
- cultivo de vegetais nas formas possíveis, cultivo de árvores, composteira, cuidados com o solo, hortas, espaços internos com plantas em vasos, captação da água da chuva;

Nos câmpus localizados em prédios:

- cultivo de plantas em vasos, hortas verticais, captação de água da chuva, jardins de inverno, entre outras ações.

Em ambos ambientes, além do cuidado com as naturezas, práticas interativas guiadas podem ser realizadas. Práticas de observação dos processos naturais, rodas de conversas sobre experiências tidas em meios naturais, piqueniques embaixo das árvores observando os benefícios da sombra, entre tantas mais.

A realização de, pelo menos, um passeio para cada turma de estudantes (dentro do período do curso) e um passeio bianual aos servidores para local de forte presença natural para realização de atividades de percepção das naturezas e de si, também seria de grande valia.

ALGO MAIS ENQUANTO O HORIZONTE VISTO CONTINUA A SE MOVER

“Se a possibilidade de reflexão sobre si, sobre seu estar no mundo, associada indissolavelmente à sua ação sobre o mundo, não existe no ser, seu estar no mundo se reduz a um não poder transpor os limites que lhe são impostos pelo próprio mundo, do que resulta que este ser não é capaz de compromisso. É um ser imerso no mundo, no seu estar, adaptado a ele e sem ter dele consciência. Sua imersão na realidade, da qual não pode sair, nem “distanciar-se” para admirá-la e, assim, transformá-la, faz dele um ser “fora” do tempo ou “sob” o tempo ou, ainda, num tempo que não é seu. [...] A-histórico, um ser como este não pode comprometer-se; em lugar de relacionar-se com o mundo, o ser imerso nele somente está em contato com ele. Seus contatos não chegam a transformar o mundo, pois deles não resultam produtos significativos, capazes de (inclusive voltando-se sobre ele) marcá-los. Somente um ser que é capaz de sair do seu contexto, de “distanciar-se” dele para ficar com ele; capaz de admirá-lo para, objetivando-o, transformá-lo e, transformando-o, saber-se transformado pela sua própria criação; um ser que é e está sendo no tempo que é o seu, um ser histórico, somente este é capaz, por tudo isso, de comprometer-se. Além disso, somente este ser é já em si um compromisso” (Freire, 2023, p. 19-20).

É com estas palavras do Mestre que iniciamos nossas considerações, se “finais” em relação ao trabalho apresentado, apenas “iniciais” quanto ao que se revela na proposta.

A criação do espaço e tempo, necessários para que haja tal distanciamento citado por Freire, é o que propomos aqui. Se é nosso compromisso proporcionar o desenvolvimento de seres humanos integrais, é preciso que forneçamos as condições para tal e, a condição primordial é que cada um possa observar a si mesmo enquanto transpassa pelos processos educacionais (e eles pelo indivíduo) vivenciados na escola e fora dela.

Precisamos respeitar os organismos e para isso é preciso conhecer cada um. E, para conhecer, observar. Para observar, ter tempo e espaço. Na escola e fora dela. Até criarmos esse tempo e espaço em nós mesmos e leva-los onde formos. “Seremos” o compromisso que Freire afirma ser possível ser. Mais que possível, ser necessário se quisermos viver a coerência com nossos discursos. Seremos a integralidade que queremos propor. Olharmos com sinceridade para o que estamos digerindo atualmente, em nossas vidas e o que estamos engolindo inteiro, sem nem mastigar.

Até que tenhamos atenção suficiente para não nos expormos a alimentos da vida que, na verdade, só pesam, intoxicam e adoecem nossos corpos.

A que estamos nos expondo e a que estamos expondo nossos estudantes? Do que a vida é feita além dos conteúdos? O que pode ser mais fundamental no alicerce que a pedra que o compõe? O que pode ser mais importante que o próprio indivíduo e mais vital que a vida que o constitui? A que nos dedicaremos se a vida a ser vivida em nós for extinta mesmo que nossos corpos continuem circulando por sobre a terra...?

A educação, pelo Yoga, pela escrita e outras alternativas que podemos construir, desde que haja tempo e espaço para tal, podem ser capazes de trazer cada ser humano de volta ao vislumbre da possibilidade de ser quem é. Através do corpo, pelo corpo. Indo do denso de nossa massa corporal, traumas psicológicos e conflitos emocionais para a profunda sutileza do quão leve e fluídos podemos nos tornar e que, na verdade, somos! E somos, cada um a seu modo!

Cabe à educação do futuro cuidar para que a ideia de unidade da espécie humana não apague a ideia de diversidade e que a da sua diversidade não apague a da unidade. Há uma unidade humana. Há uma diversidade humana. A unidade não está apenas nos traços biológicos da espécie Homo sapiens. A diversidade não está apenas nos traços psicológicos, culturais, sociais do ser humano. Existe também diversidade propriamente biológica no seio da unidade humana; não apenas existe unidade cerebral, mas mental, psíquica, afetiva, intelectual; além disso, as mais diversas culturas e sociedades têm princípios geradores ou organizacionais comuns. É a unidade humana que traz em si os princípios de suas múltiplas diversidades. Compreender o humano é compreender sua unidade na diversidade, sua diversidade na unidade. É preciso conceber a unidade do múltiplo, a multiplicidade do uno (Morin, 2000, p. 55).

Educar é tratar do que é humano, mas para tanto é preciso percebê-lo. Essa percepção começa em cada um de nós. Essa diversidade existente em nós pode ser o veículo que nos fará perceber a diversidade dos outros seres. O que propusemos neste trabalho é o que acreditamos que possa ser um caminho valioso para tais percepções.

Fica demonstrada, através de nosso singelo trabalho então, a influência do Yoga, mesmo que por poucos minutos, na vida dos indivíduos. E fica claro que a frequência e constância nas práticas acentua os resultados. A adoção dos princípios dos Yamas e Niyamas é salutar aos indivíduos que queiram viver de forma mais serena compreendendo a amplitude e também as limitações da existência humana.

Fica também declarado que os fatores que mais impossibilitam os servidores

de se renderem às práticas, são a alta demanda de tarefas e prazos curtos para cumprimento das mesmas bem como a inexistência de um tempo direcionado às práticas de autoconhecimento. Atendemos as grandes demandas e julgamos que as necessidades emocionais e de auto cuidado sobre a dimensão física de cada pessoa são meros detalhes que não cabe a instituição cuidar.

É uma irresponsabilidade porém, nos tornarmos ausentes perante os quais nos responsabilizamos. A instituição é responsável pelos servidores e nós, pelos que servimos. Como disse a enfermeira Maria Júlia Paes, do Hospital Sírio Libanês, “quando você está presente, detalhes não são detalhes. Detalhes são fundamentais.”

É necessário e urgente, portanto, que a instituição pense em como remodelar as grades de horários para que se possa ter tempo de olhar para si visto que nosso maior patrimônio são as pessoas e a educação.

Sendo assim, colocamo-nos à disposição para implantação da presente proposta educacional nos câmpus do IFSul–rio-grandense para que nossa Missão seja cumprida e não caiamos na pior armadilha que um educador pode cair: a alienação que leva à contrariedade.

A intenção, portanto, é que o PEHI possa ser acessível, não somente a servidores e estudantes, mas a toda comunidade escolar: terceirizados e familiares dos servidores e estudantes. Afinal, todos fazemos com que a escola seja o que é hoje e tudo que fazemos dentro dela, se estende, em maior ou menor grau, a todos que estão fora dela. Não há, portanto, dentro e fora da escola. Nada mais justo que levarmos práticas de desenvolvimento humano aos demais humanos que, mesmo não estando entre as paredes da escola, fazem parte dela e, antes disso, são também seres integrais.

“Se eu não for por mim, quem o será?
Mas, se eu for só por mim, que serei eu?
Se não agora, quando?”
(Hilel, 1998, p. 54).

AQUELES QUE VIERAM ANTES DE NÓS

AQUINO, M.; ROJO, M. **A respiração nas técnicas do yoga**. São Paulo: Ed. Svarupa, 2022.

ARANTES, A. C.Q. **A morte é um dia que vale a pena viver**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

CARDOSO, R.; ROJO, M.; FORGHIERI, D. A meditação no Yoga - Roberto Cardoso. **Youtube**, 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=haDZ-03ERMw&t=111s>. Acesso em: 4 jun. 2025.

CARDOSO, R. **O que é meditação**. **Youtube**, 2024. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=fCpjqtR6o0A>. Acesso em: 4 jun. 2025.

CORTELLA, M. S. **Qual é a tua obra?** Rio de Janeiro: Vozes, 2011.

CORTELLA, M. S. **Por que fazemos o que fazemos?** São Paulo: Planeta, 2016.

FREIRE, P. **Educação e Mudança**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2023.

GIBRAN, K. G. **O Profeta**. Porto Alegre: L&PM, 2001.

INSTITUTO DE ENSINO E PESQUISAS EM YOGA (IEPY). Nossa história. **IEPY**, 2025. Disponível em: <https://iepy.com.br/quem-somos/#nossa-historia>. Acesso em: 23 jan. 2025.

INSTITUTO FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO (IFES). Área de concentração. **IFES**, 15 fev. 2019. Disponível em: <https://profept.ifes.edu.br/areadeconcentracao?start=1>. Acesso em: 1 nov. 2023.

INSTITUTO FEDERAL SUL RIOGRANDENSE (IFSUL). **Projeto Pedagógico Institucional**. Resolução do Conselho Diretor n.º 011, de 22 de dezembro de 2006. Pelotas: IFSul, 2006.

KOPENAWA, D.; ALBERT, B. **A queda do céu - palavras de um xamã yanomami**. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

KUVALAYANANDA, S. **Asanas**. São Paulo: Ed. Svarupa, 2023.

LARROSA, Jorge L. **Notas sobre a experiência e o saber da experiência**. Conferência no I Seminário Internacional de Educação de Campinas, Revista Brasileira de Educação Jan/Fev/Mar/Abr. N.º 19, 2002.

LARROSA, J. **Desafios da Educação**. **Youtube**, 2013. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Azl2CVa7my4&list=PLzku5T4M9RdqwYVVSQomPa-3sDUYaD_Rn3&index=37. Acesso em: 26 jan. 2025.

MARX, K. **O capital (livro 1)**. São Paulo: Difel, 1985.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BR). Práticas Integrativas e Complementares a Saúde – PICS. **Ministério da Saúde**, 2024. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 4 jun. 2025.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. 2. ed. São Paulo: Cortez; Brasília: Unesco, 2000.

MUJICA, J. Human. Entrevista com José. **Youtube**, 2015. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=FpfsXQKG8vY&list=PLzku5T4M9RdqwYVSQomPa-3sDUYaD_Rn3&index=1. Acesso em: 5 dez. 2023.

PATANJALI. **Os Yoga Sutras**. São Paulo: Mantra, 2015.

REVISTA PROSA E ARTE. Para que serve a utopia? – Eduardo Galeano. **Revista Prosa e Arte**, 2021. Disponível em: https://www.revistaprosaversoarte.com/para-que-serve-a-utopia-eduardo-galeano/#google_vignette. Acesso em: 5 dez. 2023.

TAIMNI, I. K. **A ciência do yoga**. Brasília: Editora Teosófica, 2023.

YOGANANDA, P. **Autobiografia de um logue**. Tradução de 2008-2013. Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 1946.