



YOGA DAQUI,  
YOGA DALI...  
MEXE E BRINCA,  
REMEXE E DESCOBRE

MARIA APARECIDA LAURIS  
FERNANDA ROSSI

## ELABORAÇÃO

Maria Aparecida Lauris  
Fernanda Rossi

## SUPERVISÃO

Profº Drº Fernanda Rossi

## REALIZAÇÃO

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

Programa de Mestrado Profissional em Docência para  
Educação Básica Departamento de Educação/FC

Av. Engº Luiz Edumundo Carrijo Coube

Vargem Limpa - Bauru/SP

Site: [www.fcunesp.br](http://www.fcunesp.br)

Produto Educacional desenvolvido pelo Laboratório  
de Desenvolvimento de Pesquisas e Produtos  
Educacionais (LADEPPE) mediante ao requisito  
necessário à qualificação da autora ao Mestrado  
Profissional em Docência para a Educação Básica, da  
Faculdade de Ciências - Universidade Estadual Paulista  
"Júlio de Mesquita Filho" - UNESP Bauru.

## PROFESSORES RESPONSÁVEIS PELO LADEPPE

Dariel de Carvalho  
Eliana Marques Zanata  
Thaís Cristina Rodrigues Tezani

## EQUIPE TÉCNICA DO LADEPPE

Designer: Gabriela Airi Akyama  
Coordenadora: Milena Carpi Colombo

## REALIZAÇÃO



Lauris, Maria Aparecida.

Yoga daqui, Yoga dali... mexe e brinca, remexe e descobre  
[recurso eletrônico] / Maria Aparecida Lauris, Fernanda Rossi.

Bauru : UNESP/FC, 2020

61 p. : il.

ISBN 978-65-86498-02-8

Inclui bibliografia

1. Educação Infantil. 2. Práticas Pedagógicas. 3. Yoga. I. Lauris, Maria Aparecida. II. Rossi, Fernanda. III. Título.

## SOMOS LUZ COMO O SOL

Yoga é para todos e pode ser praticado em todos os lugares, no quarto, na praia, no hospital, no trabalho, na escola, na padaria, na fila enquanto se espera atendimento; pode-se estar deitado, sentado no chão, na rede ou em uma cadeira; em pé. Yoga está na expressão corporal e diretamente nas atitudes do dia a dia, está em um simples sorriso de bom dia, está nas flores que colorem o ambiente, está na brisa da manhã que se estende pelo dia até o cair da noite. Yoga está no compartilhar dos doces momentos e também ao relaxar de um dia cansativo.

Yoga não é meramente um exercício físico, é uma manifestação de corpo inteiro, do corpo que pensa, sente, emociona, cai, levanta, chora e sorri. Não existe um tipo de corpo adequado para a sua prática, basta envolver-se pelo tempo que considerar o seu limite; não é para provocar dor ou cansaço. Yoga é respeitar a si, sempre.

Esta manifestação corporal, caracterizada como uma filosofia e prática, propõe ações que descartam regras de tempo, pois cada pessoa tem sua especificidade de internalização. Para algumas pessoas, as práticas podem ser mais fáceis, enquanto outras podem necessitar de mais persistência. O importante é jamais desistir.

Experimente ouvir os sons da natureza! Podem ser do próprio ambiente em que você está ou com uso de multimídias.

Sintonize sua respiração aos sons suaves que fazem vibrar o ar, inspire profundamente, exale sem pressa. Com os olhos fechados lembre-se do brilho intenso do sol, essa luz está dentro de você, na memória, você pode expandi-la!

Com os pés apoiados ao chão, separados seguindo as linhas externas dos quadris, estenda seu corpo todo como se quisesse alcançar o céu com as mãos, inspire, sinta o quanto você é grande e espalha luz. Flexione suavemente seu tronco para baixo, exale e busque tocar o chão com as duas mãos, seu corpo imita uma pinça.

Estenda uma das pernas para trás apoiando-a ao chão com a ponta dos pés e com a perna que ficou mais próxima das mãos, traga o joelho até a altura do queixo, inspire e levante a cabeça para ver o horizonte e a paisagem que está acima. Sinta-se como um corredor, que tem uma grande força nas pernas e um passo longo.

Alongue-se, sinta-se!

Continue a sentir seu corpo e o ar que circula nele, abaixe a cabeça, exale e ainda com as duas mãos ao chão, leve a outra perna para trás, alinhando os dois pés, e eleve os quadris. Você se parece agora com um cachorro olhando para baixo.

Como em um mergulho no ar, inspire e abaixe os quadris elevando a cabeça, olhando para o alto; os joelhos quase tocam o chão, mas você tem a força de um réptil que consegue estender o corpo como se pudesse levantar; esta é a postura da cobra.

Impulsione com suavidade os quadris para cima, abaixe a cabeça, exale, retome a postura do cachorro olhando para baixo.

Mergulhe no ar e inspire, retome a postura da cobra, cabeça para cima, joelhos que quase tocam o chão.

Abaixe a cabeça e exale, levante a cabeça e inspire em sintonia com seu corpo, traga o joelho que ainda não se aproximou do queixo, mantenha-o entre os braços, retome a postura do corredor.

Exale e abaixe a cabeça, aproximando o pé que ficou distante e levante os quadris, retome a postura de pinça.

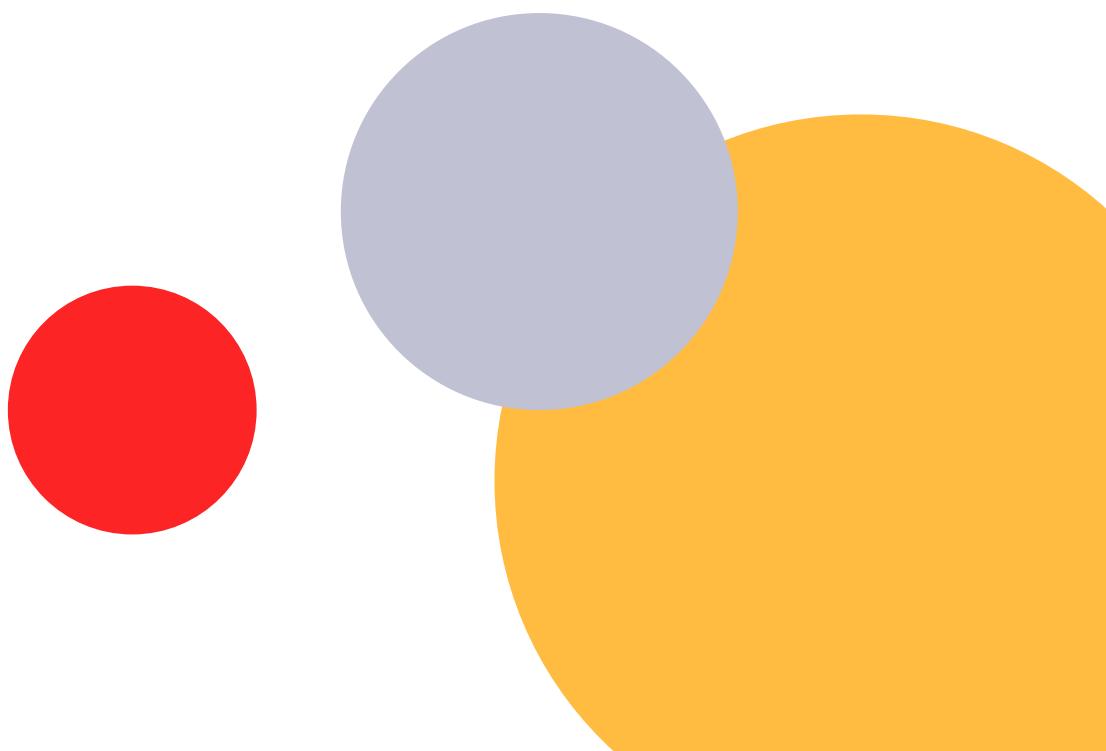
Inspire e cresça, estendendo as mãos para o alto e sinta como seu corpo é forte e radia a luz do sol, sinta a energia da luz que transita pelo seu corpo, assim como o ar.

Respire profundo, relaxe.

Você acaba de seguir o que em Yoga é chamado de *Surya Namaskar*. *Surya* significa Sol e *Namaskar* significa um cumprimento de amor e gratidão; em português: Saudação ao Sol.

Que o seu sol interior ilumine todos os seus caminhos!

*NAMASTÊ!*



# SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 7

YOGA, CRIANÇA E EDUCAÇÃO INFANTIL 10

PRÁTICAS PEDAGÓGICAS COM YOGA NA EDUCAÇÃO INFANTIL 13

CHEIRO DE LEMBRANÇA 15

EU ME CONHECENDO 20

CORPO-ENERGIA 25

AMIGO UMBIGO 29

ESPELHO, ESPELHO SEU 34

SAINDO DO OVO 38

MONTA E DESMONTA 43

TERRA À VISTA 48

EU E ALGUNS ÁSANAS DO HATHA YOGA 52

GLOSSÁRIO 56



# APRESENTAÇÃO

## APRESENTAÇÃO

Este livro integra o Produto Educacional desenvolvido na pesquisa de mestrado intitulada *Yoga na Educação Infantil: uma proposta de ensino e aprendizagem*, no Programa de Pós-Graduação em Docência para a Educação Básica - Mestrado Profissional, da UNESP - Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Faculdade de Ciências, Campus Bauru. É resultante de pesquisa participante, na qual a professora-pesquisadora desenvolveu e analisou um processo de ensino e aprendizagem de *Yoga* na Educação Infantil, em uma escola pública do interior paulista.

O objetivo deste material é apresentar uma proposta de ensino e aprendizagem de *Yoga*, para subsidiar professoras e professores que visam empreender um processo educativo com o *Yoga* na Educação Infantil, sobretudo com o intuito de desenvolver o conhecimento de si e a autoestima das crianças.

O *Yoga* é uma filosofia de vida milenar que cultiva momentos de silêncio, valoriza a natureza e desperta a importância de si. Consiste no indivíduo observar o seu interior, desde as forças ao sentir músculos e articulações nas posturas, até a consciência dos sentimentos e abstrações que podem influenciar em atitudes, na concentração, em tomadas de decisões e outras circunstâncias da vida. O *Yoga* apresenta vivências abstratas, como imaginar um jardim e sentir o cheiro das flores sem estar nele. Já experimentou ficar de olhos fechados e em silêncio pensar no cheiro de chocolate quente, ou no sabor azedo do limão? É possível sentir no paladar ou no olfato. Imaginar o sabor do sumo do limão se pensar no quão amargo é, e senti-lo.

Esta proposta está organizada em práticas pedagógicas que articulam a filosofia e a prática do *Yoga* com conhecimentos e aprendizagens da Educação Infantil. As propostas trazem temas, objetivos, conhecimentos e a formação que estimula, espaço físico e materiais necessários, proposta de desenvolvimento da ação e de avaliação, a interlocução dos conhecimentos do *Yoga* com a formação da criança e, finalizando, referências bibliográficas para aprofundar o tema.

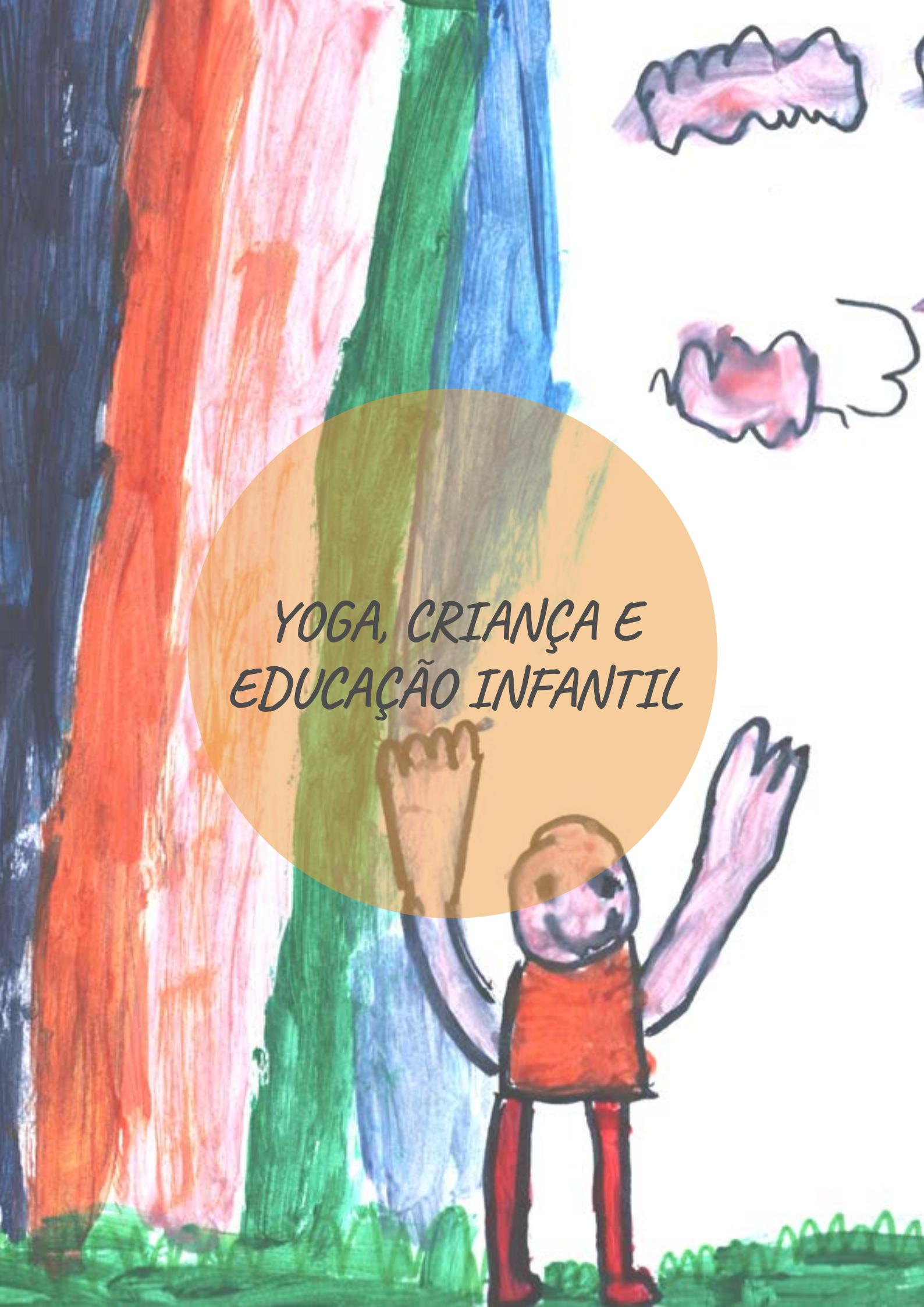
O quadro abaixo sintetiza a relação entre os membros do *Yoga*, os significados dos conhecimentos filosófico-práticos e as aprendizagens resultantes do processo de ensino.

## RELAÇÕES ENTRE OS MEMBROS DO YOGA, OS CONHECIMENTOS FILOSÓFICO-PRÁTICOS E AS APRENDIZAGENS DA CRIANÇA

MEMBROS DO ASHTANGA YOGA	CONHECIMENTOS FILOSÓFICO-PRÁTICOS DO YOGA	APRENDIZAGENS DA CRIANÇA
Yama Aparigraha	Praticar desapego	Compartilhar
Yama Asteya	Praticar o não roubar, o não cobiçar, não buscar imitação	Respeitar o outro e conviver com contentamento
Yama Satya	Praticar o não mentir	Veracidade
Yama Ahimsa	Praticar a não violência	Benevolência
Nyama Svadhyaya	Praticar o autoestudo, estudo de si	Conhecimento de si
Nyama Shauca	Praticar a limpeza do corpo, das roupas, cuidar de si e do ambiente	Autoestima
Nyama Tapas	Praticar o autodomínio, a disciplina e o entusiasmo	Autodisciplina
Nyama Santosha	Praticar o contentamento	Quietude/Silêncio
Ásana	Praticar conscientemente as posturas	Conhecimento de si/limites e desafios
Pranayama	Praticar conscientemente as respirações	Autocontrole/paciência
Pratyahara	Praticar os <i>pranayamas</i> e <i>ásanas</i> com atenção voltada ao interior de si	Percepção de si
Dharana	Praticar consciente e sincronizadamente <i>ásanas</i> e <i>pranayamas</i> exercitando a concentração	Foco no momento presente/concentração

Quadro 1: Fonte própria

Convidamos os professores e as professoras e demais entusiastas do tema a ação com o Yoga na Educação Infantil!



# YOGA, CRIANÇA E EDUCAÇÃO INFANTIL

# YOGA, CRIANÇA E EDUCAÇÃO INFANTIL

A infância é para a criança palco de envolvimento com os pares, tomando por primeiros contatos sociais a família e, logo, a Educação Infantil. A escola atende crianças de famílias distintas e é neste momento que muitos costumes são dispostos. Porém, como se dá a construção do conhecimento de si com tantos acontecimentos ao redor? Neste contexto, o *Yoga* nos direciona a um olhar interno, que traz em seus princípios a valorização do conhecimento de seu interior e exterior, ao apontar positivamente as características dotadas desde o nascimento e que são flexíveis desde que reconhecidas.

O *Yoga* é uma filosofia e prática milenar, de origem indiana, que propaga a sincronia de movimentos corporais (*ásanas*) a movimentos respiratórios (*pranayamas*) de maneira consciente. *Yoga* ficou conhecido no ocidente por sua combinação de técnicas de alongamentos e posturas físicas, chamadas de *ásanas*, ao qual combina exercícios isométricos, equilíbrios e alongamentos sustentados que contribuem na melhora de capacidades físicas como flexibilidade, força e resistência muscular. Mas, *Yoga* não se limita às posturas. A filosofia do *Yoga*, cujo termo assume como um de seus significados a união, traz como premissa a interação dos *ásanas* com os princípios éticos: sociais (*yamas*) e pessoais (*nyamas*), estados de relaxamento e autoconhecimento, o que propicia reflexões e o reconhecimento de sentimentos e atitudes (ROSSI; MIZUNO, 2016<sup>1</sup>).

O indiano Patañjali compilou em um de seus escritos, oito passos em que fundamenta o *Yoga* como uma filosofia e associa os princípios às posturas de *Yoga*, aprendizagem dos exercícios de respiração, concentração e meditação com técnicas de relaxamento. Assim, Patañjali ficou conhecido como yogui e gramático, seu nome está presente na autoria de três obras: Tratado de Medicina, Comentários sobre a Gramática Sânscrita de Panini e Os Sutras do *Yoga*, em que comprehende os princípios que são indispensáveis para a compreensão da filosofia do *Yoga* (BARBOSA, 2015<sup>2</sup>).

Esta organização refere-se a oito passos como princípios de conduta que oferecem ética envolvendo consciência corporal diante as atitudes, sejam pessoais ou sociais. Os oito passos são: *yama*, esse membro do *Yoga* de Patañjali apresenta princípios que se caracterizam como ética social; o segundo passo traz princípios de uma conduta sobre o conhecimento de si, ou seja, ética pessoal: *nyama*; o terceiro passo é o conhecimento e a prática de *ásanas*, que são as posturas do *Yoga* que buscam internalizar autoconfiança e autoestima; o quarto passo, *pranayama* trata das técnicas de respiração, variações ao inalar e exalar; *pratyahara* é o quinto passo, significa voltar os sentidos para si, olhar para o interior de si a fim de valorizar-se; o sexto passo, *dharana*, tem o sentido de desenvolver a concentração e manter foco. Os dois últimos passos, *dhyana*, que é o aprofundamento

1 ROSSI, F.; MIZUNO, J. *Yoga na Educação Infantil: primeiras aproximações*. São Paulo: Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho", 2016. No prelo.

2 BARBOSA, C. E. G. *Os Yoga Sutras de Patañjali*. São Paulo: Mantra, 2015.

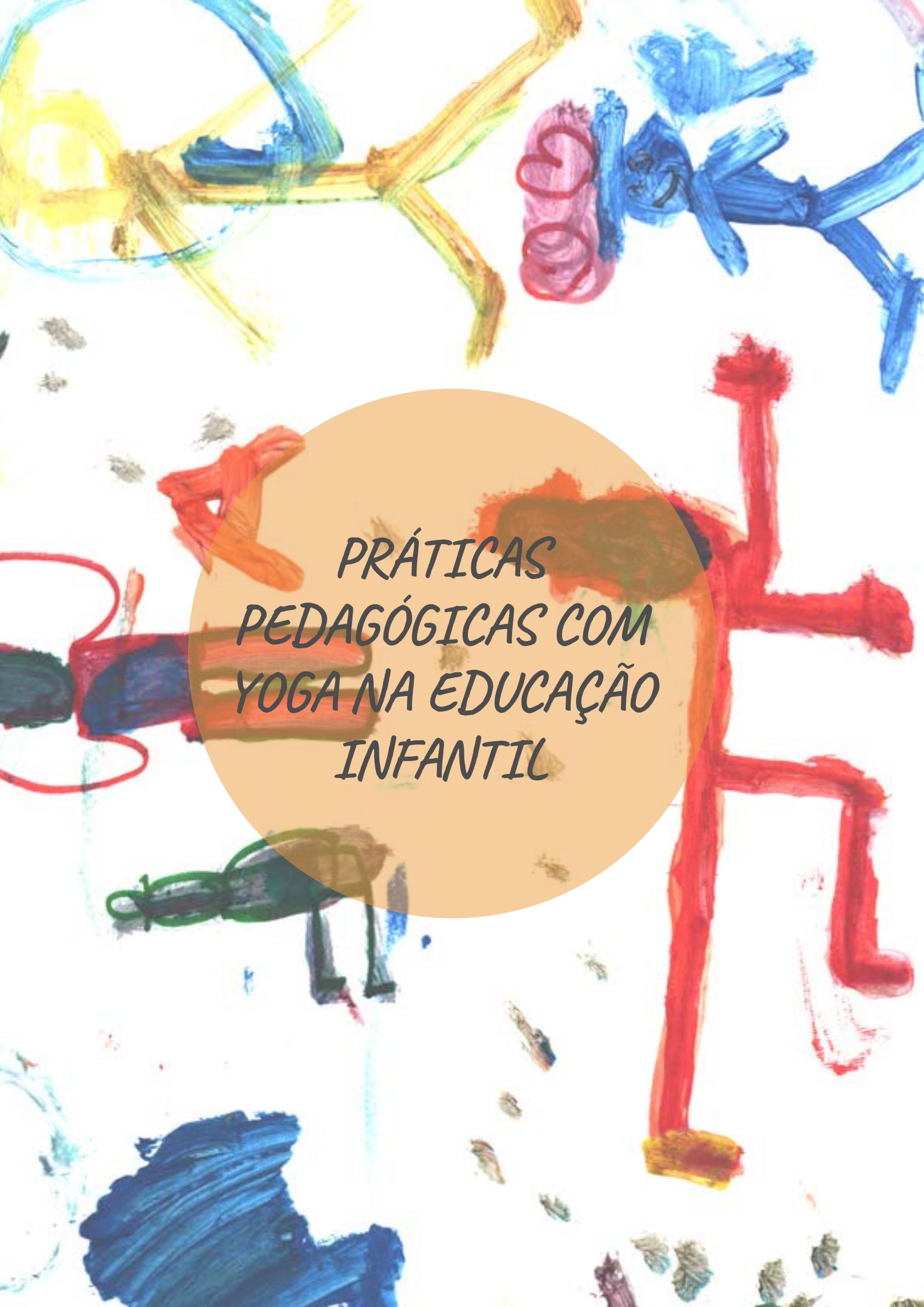
em meditação, e *samadhi*, que traduz a aproximação do ser a sua essência, expressam uma necessidade de os passos anteriores já serem seguidos. Embora o *Yoga* seja mencionado por Patañjali como a ciência da meditação, não basta apenas fechar os olhos, é preciso um preparo consciente em ações comportamentais, o que pode levar meses e até mesmo anos de prática e filosofia. Deixemos estes dois últimos passos para os anos posteriores à infância, se for de interesse continuar evoluindo na conduta yogui.

Ainda, de acordo com Barbosa (2015), os princípios éticos sociais (*yamas*), que envolvem situações de condutas, a fim de reconhecer atitudes pela harmonia e respeito com o próximo, cinco palavras em sânscrito trazem importantes significados: *ahimsa*, representa a não violência, seja essa verbal com ofensas ou agressões físicas para si ou para com o outro; *satya*, estabelece a consciência de ser verdadeiro, viver com veracidade em pensamentos e ações; *asteya*, discute atitudes sobre o não roubar, não querendo para si o que pertence a outrem; *aparigraha* que impulsiona a refletir quanto a possessividade, essa, relativa a desapego, seja de qualquer espécie; *brahmacharya* indica respeitar e a amar a si, não dependendo de relações que estabelecem desejo ou necessidade sobre a forma física.

Os princípios éticos pessoais (*nyamas*) completam com outras cinco palavras do sânscrito, a harmonia e o respeito consigo: *shauca* envolve higiene corporal e do ambiente de convivência, valoriza a higiene externa como extensão de higiene interna; *santosha* agrega a observância de como se é e o que se tem, a percepção de ações positivas de desenvolvimento e crescimento; *tapas* incentiva o autodomínio, a força de vontade, entusiasmo e dedicação em busca de circunstâncias que nos remetam a evoluir integralmente; *svadhyaya* refere ao autoestudo, estudo de si, exame das escrituras do *Yoga*; *ishvara-pranidhana* é a ética que sugere o sentimento pleno e saciável de si, para tanto, é necessário ser conhedor e praticar as éticas citadas, o que demanda anos de estudo.

Os princípios apresentados nos oito passos do *Yoga* podem ser traduzidos em práticas pedagógicas de modo que a criança relate os com a compreensão de si. A proposta que segue não traz a definição de tempo para o desenvolvimento das ações, pois deverá considerar o contexto e as características das crianças, bem como o planejamento didático-pedagógico do(a) professor(a).

Na infância, a abordagem e o ensino da prática e da filosofia do *Yoga* ocorrem em um contexto lúdico, valorizando as brincadeiras, os jogos, a música, a contação de histórias e outras expressões infantis, contribuindo para a aproximação da criança a esta manifestação da Cultura Corporal de modo que possa vivenciar e refletir sobre seus sentimentos e ações.



PRÁTICAS  
PEDAGÓGICAS COM  
YOGA NA EDUCAÇÃO  
INFANTIL



CHEIRO DE  
LEMBRANÇA

# CHEIRO DE LEMBRANÇA

## TEMA

Rememorações da vida pessoal e apresentação do Yoga

## OBJETIVOS

- Desenvolver a espacialidade do corpo e reflexões sobre a memória
- Aguçar a curiosidade das crianças sobre Yoga
- Apresentar alguns ásanas e pranayamas
- Relacionar sensações com a escuta
- Relacionar os números naturais com quantidade
- Introduzir o relaxamento

## CONHECIMENTOS E O QUE ESTIMULA

- Autoconhecimento
- Consciência corporal
- Concentração
- Pranayamas que acalmam
- Ásanas : barco , vela , bola , ponte , leão , gato , cachorro olhando para cima e borboleta
- Ahimsa
- Contagem de números naturais
- Nyamas : Tapas
- Relação espacial

## RECURSO FÍSICO

Local arejado, com espaço físico para todos os participantes se acomodarem em pé, sentados e/ou deitados

## DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

As crianças descalças em um círculo, de mãos dadas, iniciam a ação abrindo e fechando o círculo ao centro, para que se encontrem, se toquem e se cumprimentem (repetir de três a cinco vezes). Posteriormente, sentarão no chão, de forma confortável, apoando-se sobre os ossos dos quadris (os ísquios), deixando a coluna na posição ereta e tórax aberto. O círculo deve ser mantido. Logo, com as crianças de olhos fechados, o(a) professor(a) descreverá um jardim florido a ser imaginado por elas no interior do círculo. O jardim contará com flores das mais variadas cores e perfumes, pode-se selecionar uma quantidade de cores, duas, três ou adicionar mais, exercitando contagens simples, como por exemplo cinco flores amarelas entre as brancas; duas borboletas azuis, uma de um lado, outra do outro lado; uma fonte de água e o som de um casal de pássaros no galho de uma árvore; aproximando das crianças noções de quantidades evidenciando uma paisagem imaginária.

Em seguida, orientar o grupo para curvar o corpo à frente, como se fosse tocar flores que completam um jardim no interior do círculo, para alongar os braços suavemente, simular o toque nas flores mais próximas dos pés. O(a) professor(a), com gestos corporais, continua a narrar: “Estenda os braços e incline-se para alcançar a flor, traga-a até o nariz e sinta o perfume. O perfume da flor escolhida tem cheiro de quê? De casa? Da mamãe? Esse é o cheiro da vovó? Lembra uma paisagem? Pense sem falar, mantenha os olhos fechados, onde você está? Puxe o ar pelo nariz até não conseguir mais, e solte devagar com os lábios suavemente encostados” (repetir por três ou cinco vezes, e em cada uma delas pedir que as crianças escolham uma cor de flor e uma lembrança diferente). Com delicadeza e doçura, ao sintonizar a voz ao silêncio dos pensamentos, o(a) professor(a) pede que escolha outra flor: “O que te lembra esta flor, em que é diferente? Lembra a pessoa que cuida de você com amor? Deixe este cheiro perfumar seu coração, tem cheiro de boas lembranças. Permita que o nariz, os ouvidos, a cabeça e o coração se abram.”

Então, com as crianças tranquilas, para aguçar sua curiosidade com Yoga, contar uma pequena história sobre esta filosofia. Ao narrar a história, o(a) professor(a) irá explorar alguns dos ásanas (posturas) para que as crianças observem: barco, vela, bola, ponte, leão, gato, cachorro e borboleta. Caso haja tempo, podem-se repetir os ásanas apresentados, ou em outro momento, em espaço livre, vivenciá-los com as crianças.

Voltar ao “jardim” e pedir para que as crianças, se mantenham sentadas com as pernas estendidas, e ao distanciar um pé do outro, encostar no pé do(a) colega ao lado, formando uma flor com os pés, poderão encostar da mesma forma as mãos e originar outras formas de flores com o corpo.

Encerrar com o relaxamento. Todos deitados no chão, de costas, por três a cinco minutos; o dorso das mãos encostado no solo, nas laterais dos quadris. Para auxiliar a percepção de relaxamento das crianças, o(a) professor(a) pode relacionar a esta posição do corpo a ideia de estátua ou propor imaginar o corpo como um sorvete derretendo pelo chão, encostando e relaxando cada região do corpo no chão como se fosse um líquido que se espalha. Ao final, um convite para as crianças levarem a prática para suas casas, com a frase: “Quem gostou convida a família e experimenta em casa!”.

## PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Observar o envolvimento e o interesse das crianças do inicio ao final do encontro, se estão engajadas na percepção de si, os benefícios que ocorreram, se houve harmonia enquanto se tocavam, observar o relacionamento interpessoal do grupo. Atentar para a aceitação da ação. Uma vez que a alternância entre o ouvir e o silêncio pode aguçar a imaginação das crianças é possível notar expressões faciais de contentamento ou descontentamento durante a brincadeira.

Esta ação pode ser repetida ou rememorada em dias posteriores, retomando os relatos das crianças sobre o que imaginaram e a que relacionaram à narração, ou como foi a brincadeira com a família ou amigos em casa. Avaliar a memorização e coerência nos relatos.

## INTERLOCUÇÃO DESTA PROPOSTA DE YOGA COM A FORMAÇÃO DA CRIANÇA

O despertar da imaginação interessa às crianças. Envolvê-las em um mundo de fantasias e narrar uma história com fatos do dia a dia que são significativos a elas, com relações claras, nas quais a criança imagina situações vividas e comprehende que está inserida em um grupo familiar, além da escola, possibilita engenhar novas criações ao escutar e cognitivamente ao falar, sequenciando suas ideias e se predispondo a outras.

No Yoga, as posições em círculo podem ser remetidas às mandalas. A proposta de mandalas está no abrir e fechar o círculo feito com as crianças, havendo o encontro delas ao centro, e podemos reforçar a percepção de articulações ou extremidades assim que as crianças se encontrarem no centro, por exemplo: ao fechar o círculo, que encostem os joelhos; seguir uma orientação de abrir e fechar novamente, mas agora encostando as orelhas. Há uma sincronização ao abrir e fechar, aproximar e afastar que deve ser orientada pelo(a) professor(a). As crianças devem controlar a força com que impulsionam o(a) colega ao lado nestes movimentos, assim como o toque ao encostar-se no outro.

As relações entre as sensações com a escuta, com a espacialidade do corpo e as reflexões sobre a memória com a prática do Yoga, está na organização e conduta das manifestações. Nesta ação, por exemplo, a prática da respiração suave e profunda traz tranquilidade e aguça a escuta, a imaginação, conduz com veracidade e consciência os movimentos corporais ao alongar e, também, promover a proximidade com o outro. A formação das mandalas com o corpo sugere um círculo social em que há o toque, o olhar, a participação em algo em comum. Na sequência, as discussões oportunizadas trazem coerência na narração dos fatos, estimula sentidos e internaliza o conteúdo, possibilita que a ação seja rememorada e reinventada.

## SAIBA MAIS

BITTENCOURT, P.; PIMENTEL, J. **Yoga para a Saúde**. São Paulo: Editora Estante de Medicina, 2016.

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. 2017. Disponível em: <[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_E\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_E_EF_110518_versaofinal_site.pdf)>.

FLAK, M.; COULON, J. de. **Yoga na educação: integrando corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.





EU ME  
CONHECENDO

# EU ME CONHECENDO

## TEMA

Conhecimento de si e sua história

## OBJETIVOS

- Construir a identidade, reconhecendo-se pela atenção às sensações corporais
- Oportunizar a expressão de sua própria história e seus sentimentos com base em fotos da família

## CONHECIMENTOS E O QUE ESTIMULA

- Autoconhecimento
- Identidade e memória
- Ásanas: árvore , avião , triângulo , guerreiro III , estrela , lua , montanha , cadeira e elefantinho
- Nyama: Svadhyaya
- Yama : Satya

## RECURSOS FÍSICOS

- Local arejado, com espaço físico para todos os participantes se acomodarem em pé, sentados e/ou deitados
- Fotos das crianças com as famílias
- Livros da Literatura Infantil
- Papel A4
- Lápis de colorir

## DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

Previamente, encaminhar ao responsável de cada criança o pedido de envio de uma foto na qual a criança esteja com os familiares ou pessoas próximas. Estas fotos deverão ficar com o(a) professor(a) que as identificará anotando o nome da criança. As fotos serão analisadas no fechamento da prática.

Em local amplo e arejado, com os pés descalços, as crianças perceberão o que é um contorno ao caminhar em uma área traçada com giz, ou podem andar contornando linhas de uma quadra esportiva. É interessante propor mudanças na posição do corpo: de frente, de costas, de lado estendendo uma perna e aproximando a outra. Como uma sincronia poderão, também, a cada passo, abaixar os quadris ritmando os movimentos.

Com a orientação para que as crianças fiquem atentas aos espaços entre os(as) colegas mais próximos, pausar a caminhada e orientá-las para que se concentrem em seu corpo e o sintam, despertando a consciência corporal para seus membros superiores e inferiores; pedir para que toquem regiões específicas como testa, pescoço, nuca, ombro, cotovelo, punhos, mãos, joelhos, tornozelos, dorso dos pés, calcanhares. Propor alongamentos em pé com ásanas de equilíbrio: árvore, avião, triângulo, guerreiro, estrela, lua, montanha, cadeira, e orientar para que percebam o corpo, onde está mais forte, se algum membro ou músculo se cansa ou dói, se há conforto. Por fim, descansar o corpo com o ásana do elefante.

As demonstrações de cansaço pelas crianças serão a prévia para o descanso e estímulo para sentar e iniciar os pranayamas com respirações nasais profundas, ao inalar, e demoradas, ao exalar. Com o tórax aberto, a fim de tranquilizar todo o corpo, realizar de três a cinco respirações; induzidas pelo(a) professor(a) com uma contagem de um a três para que todos inspirem juntos; após a inspiração, o(a) professor(a) solicita que expirem suavemente. Entregar às crianças as fotos que trouxeram de casa e propor uma roda de conversa que as remeta mentalmente ao momento em que estavam presentes naquela fotografia, narrando questões e oferecendo alguns segundos para que rememorem aquele momento, questionando-as: “Onde estavam? Foi um dia importante? Outras pessoas estavam presentes além das que aparecem na foto? Quantos anos você tinha? Gostaria de mudar algo que aconteceu naquele dia? Você tem contato com as pessoas desta imagem? Quem fez falta nesse dia?“.

Na literatura infantil podemos encontrar algumas histórias sobre a família, como por exemplo: Colcha de Retalhos, Cachinhos Dourados, O Pequeno Polegar; ou utilizar outro conto que aconteça em contexto familiar. Cabe aqui propor um momento de escuta, de modo a contribuir para que as crianças se sintam a vontade para compartilharem suas histórias de vida; o que não impede que a leitura seja feita no início, no meio ou ao final das rodas de conversa.

Ao finalizar, pedir que as crianças desenhem as pessoas e objetos que aparecem na foto e expor e apreciar esta produção em mural.

Podemos, ainda, encaminhar uma pesquisa para que os responsáveis respondam e enviem para a escola a fim de ser exposta em nova roda de conversa com as crianças, na qual os responsáveis possam “relatar fatos importantes como sobre seu nascimento e desenvolvimento, a história dos seus familiares e da sua comunidade” (BRASIL, 2017, p. 49).

## PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Organizar e expor um mural com as fotos pareando-as com os desenhos das crianças. Observar como são os relatos de cada uma delas e dos(as) colegas durante as rodas de conversa, sobre a sequência de fatos, na linguagem oral e escrita, as formas de expressão e os recontos que fluirão da apreciação do mural.

## INTERLOCUÇÃO DESTA PROPOSTA DE YOGA COM A FORMAÇÃO DA CRIANÇA

O campo de experiência: escuta, fala, pensamento e imaginação, descrito na Base Nacional Comum Curricular – BNCC (BRASIL, 2017, p. 40), retrata que:

Na Educação Infantil, é importante promover experiências nas quais as crianças possam falar e ouvir, potencializando sua participação na cultura oral, pois é na escuta de histórias, na participação em conversas, nas descrições, nas narrativas, elaboradas individualmente ou em grupo e nas implicações com as múltiplas linguagens que a criança se constitui ativamente como sujeito singular e pertencente a um grupo social.

Assim, evidencia-se para a criança o reconhecimento de si e do entorno, além de respeitar e valorizar o conjunto de pessoas com quem vive, objetivando-se a necessidade da veracidade; ao analisar e promover discussões e reflexões sobre família e comunidade, podemos fortalecer um dos membros do Yoga: satya, em que o não mentir, a não falsidade e a promoção de bem-estar estão presentes. Este membro reflete sobre se perceber em tempo real e verdadeiro, fazendo as comparações como realmente são. Satya é assumir o abandono de todas as defesas e máscaras forjadas no intuito de tornarmo-nos responsáveis por nossas ações.

A proposta articula-se, ainda, com o campo de experiência da BNCC (BRASIL, 2017): espaço, tempo, quantidade, relações e transformações ao relacionar o tempo passado retratado e o momento atual, percebendo as transformações do corpo, do espaço ao qual esteve e agora está, e as mudanças nas pessoas da família; tal como descritos em svadhyaya que é a manifestação da busca por si, se conhecer, além de expandir os porquês da natureza, seja ela particular ou no ambiente a fim de respondê-los: svadhyaya é saber ouvir o sentimento, o coração.

## SAIBA MAIS

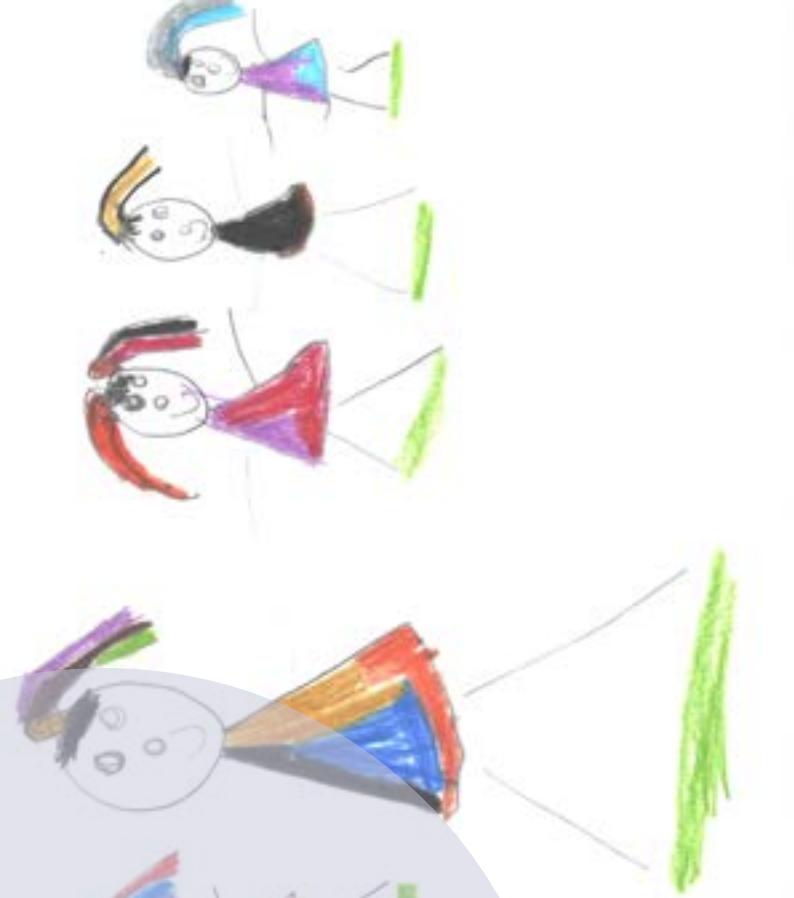
BARBOSA, C. E. G. **Os Yoga Sutras de Patañali**. São Paulo: Mantra, 2015.

BITTENCOURT, P.; PIMENTEL, J. **Yoga para a Saúde**. São Paulo: Editora Estante de Medicina, 2016.

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. 2017. Disponível em: <[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_E\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_E_EF_110518_versaofinal_site.pdf)>.



# CORPO-ENERGIA



# CORPO-ENERGIA

## TEMA

Os sentimentos e as singularidades corporais

## OBJETIVOS

- Explorar o conhecimento de si e o esquema corporal
- Reconhecer a si e ao outro e valorizar as singularidades
- Exercitar o autocontrole e o equilíbrio corporal
- Conviver

## CONHECIMENTOS E O QUE ESTIMULA

- Concentração
- Autoestima
- Relacionamento interpessoal
- Pranayamas
- Nyama: Svadhyaya
- Yama: Satya

## RECURSOS FÍSICOS

- Sala de aula
- Cadeiras
- Papéis A4
- Riscador a escolher

## DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

Aproximar duplas de crianças, cada uma em uma cadeira, e promover conforto ao corpo: abrir os ombros, expandindo o tórax, posicionar os ossos dos quadris (ísquios) em contato com o assento da cadeira, encaixar a coluna nos quadris. Atentar à sincronia ao inspirar e expirar. Uma sugestão é o(a) professor(a) fazer a contagem de um a três para que todos inspirem juntos, e salientar que soltem o ar vagarosamente; cinco respirações profundas são suficientes para acalmar todo o corpo; nesta respiração o ar é inalado ao máximo e exalado suavemente.

Assim feito, a atenção das crianças é chamada para as mãos, sendo que aproximamão as palmas do rosto, uma de frente para outra e sem as encostar, conduzindo os cotovelos a ficarem paralelos ao chão. Podem ser feitos movimentos circulares como se entre as mãos houvesse uma massinha de modelar sendo transformada em esfera. As palmas das mãos, ainda sem se tocar, podem afastar-se e aproximar-se ao manter esse movimento circular.

Durante este movimento, conscientizar ao narrar os detalhes das mãos, por exemplo: "Percebiam que uma mão se assemelha a outra; as duas carregam extremidades do corpo, que são as pontas dos dedos, nessas pontas vemos as unhas, antes das unhas podemos ver algumas linhas que marcam regiões que podemos flexionar; essas partes que dobram, chamamos de articulações, são as articulações que permitem movimentos, permitem que possamos pegar e lidar com objetos e também com as pessoas; reparem que a palma da mão tem uma coloração diferente da parte que fica do lado de fora, essa parte de fora oposta à palma da mão chamamos de dorso; puxa... quantos traços e detalhes podemos ver que cabem nas mãos; juntando as palmas das mãos e as esfregando, sentimos um aquecimento, sinta esse aquecimento esfregando as mãos e imediatamente levando aos olhos, os olhos ficarão aquecidos, agradeça os bons olhos que você tem!".

Finalizando esta primeira parte, as crianças traçarão em folha sulfite o contorno da própria mão, preenchendo com os detalhes que perceberam.

As crianças podem repetir estes movimentos com o(a) colega ao lado, ao virar de frente para ele(a) e aproximar as mãos sem tocar. Assim, serão quatro mãos para perceber.

Em seguida, orientar para que passem a notar os traços das faces do(a) colega. Podem esfregar uma mão na outra e transmitir o calor para o rosto do(a) amigo(a), sem

tocá-lo. A dupla pode realizar esse movimento simultaneamente, um observando os traços do outro: nariz, testa, bochechas, boca, sobrancelhas, queixo, cabelos, orelhas, até o pescoço. Podem aquecer as mãos novamente, sentir o cheiro.

Ao final, com papel A4 e o riscador de preferência, as crianças poderão retratar o(a) colega, não ausentando as partes principais que formam a face. O(a) professor(a) pode listar com as crianças, por meio de recortes de imagens, estas estruturas e relacionar à escrita, com fonte maiúscula, num mural ou quadro na sala de aula.

## PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

O interesse das crianças é fator principal na realização da ação. Notar a atenção e a preocupação das crianças durante as percepções. O registro demonstrará a habilidade e a forma de representação de cada criança ao retratar as linhas que diferenciam uma pessoa de outra fisicamente. A apreciação das releituras feitas oportuniza a contemplação que posteriormente poderá ser reavaliada na apreciação de obras de arte.

## INTERLOCUÇÃO DESTA PROPOSTA DE YOGA COM A FORMAÇÃO DA CRIANÇA

A prévia para um momento de concentração depende de respirações que relaxam; então, há um ótimo motivo para a prática de pranayamas. Isto exigirá cinco minutos do tempo de todos. “Segundo a literatura yogi, é possível obter o controle da atividade mental pela respiração. É como se a mente fosse um cavalo e a respiração as suas rédeas” (BITTENCOURT; PIMENTEL, 2015, p. 198). A prática aguçará a concentração ao perceber o eu, o outro e o nós, com a intenção de “Demonstrar valorização das características de seu corpo e respeitar as características dos outros (crianças e adultos) com os quais convive.” (BRASIL, 2017, p. 43).

Ao evidenciar o campo de experiência que permite perceber traços, sons, cores e formas, a criança irá “Expressar-se livremente por meio de desenho, pintura, colagem, dobradura e escultura, criando produções bidimensionais e tridimensionais” (BRASIL, 2017, p. 46).

## SAIBA MAIS

BITTENCOURT, P.; PIMENTEL, J. **Yoga para a Saúde**. São Paulo: Editora Estante de Medicina, 2016.

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. 2017. Disponível em: <[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf)>



GATO

ONDE  
POUNTE

# AMIGO UMBIGO

## TEMA

O respeito a si e ao outro no compartilhamento de objetos e ideia

## OBJETIVOS

- Desenvolver a identidade
- Diferenciar nomes próprios de outros substantivos ao oralizar e se movimentar
- Abordar com clareza e com exemplos o sentimento de posse e, assim, buscar superar conceitos de individualismo
- Ampliar o repertório de palavras promovendo rimas

## CONHECIMENTOS E O QUE ESTIMULA

- Empatia: o eu, o outro e nós
- Pranayamas: técnicas de respirações que relaxam
- Ásanas: barco e árvore
- Nyama: Tapas, Asteya e Ahimsa
- Yama: Aparigraha

## RECURSOS FÍSICOS

- Local arejado, com espaço físico para todos os participantes se acomodarem em pé, sentados e/ou deitados
- Bola de plástico
- Literatura infantil que aborde o egoísmo

## DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

Propiciar momento de leitura em ambiente espaçoso, como o pátio da escola. A literatura infantil traz temas que abordam sentimentos negativos. Aqui, o tema é a inveja, sentimento universal assim como o clássico com a narrativa sobre o sentimento da madrasta pela enteada Branca de Neve. A literatura brasileira traz a coleção de livros “O que não cabe no meu mundo”, e no tema egoísmo retrata a inveja: “Este monstro tem garras enormes, braços compridos e finos, sua cara é horrorosa e seus dentes são muito afiados. Mas o que chama mesmo a atenção nesse horripilante monstrengo é seu umbigo enorme” (FERREIRA, 2012, p. 2).

Convidar as crianças para um desafio ao qual só poderão fazer o que o “mestre mandar”. Neste momento, o(a) professor(a) começa uma brincadeira onde as crianças formem um círculo e comecem a caminhar no entorno. É preciso silenciar para ouvir os comandos durante a caminhada, sempre movimentando o corpo. As crianças fazem o mesmo movimento como se imitassem umas às outras. Esses movimentos podem ser agachados: quadris para baixo sem encostar o corpo no chão; podem andar para um dos lados, com apenas um pé e depois o outro, imitando um saci; de costas; braços para cima, palmas das mãos uma diante a outra e sobre a cabeça na direção dos ombros. Promover pranayamas, sincronizando o ar com os movimentos (quando levantar ou expandir alguma das partes do corpo, inalar. E quando abaixar ou compactar, exalar). Ao se aproximar do final da caminhada é interessante que as crianças desacelerem os movimentos até que prosperem distância suficiente de um a outro para que possam se sentar ao chão em círculo. Será promovido o aquietamento com respirações profundas e lentas, atendendo a comando do(a) professor(a) de uma simples contagem de um a três para inalar e, novamente de um a três, para exalar lentamente. Iniciar um debate sobre imitações: “Quem acredita que imitou o(a) colega a ponto de se parecer com ele(a)? Como se sentiram fazendo os movimentos o mais parecidos possíveis com os movimentos do(a) colega? Sentiu vontade de fazer ou inventar outros movimentos ou sair do círculo em fila? Sente-se capaz de inventar e criar seus próprios movimentos? Que tal descobrirmos o que cada um tem que é só seu? Pode ser o nome e a preferência por uma fruta.”

Neste encontro, podemos fazer uma brincadeira utilizando uma bola de plástico do tamanho de uma bola de vôlei. O objetivo é lançar a bola na direção de um(a) amigo(a) do círculo, primeiramente falando o nome deste receptor acompanhado do nome de, por exemplo, uma fruta ou relacionado ao corpo, ou qualquer outro campo semântico que o(a) professor(a) orientar. É importante oralizar uma lista de frutas (ou outros elementos) com a participação das crianças, oferecendo repertório inicial. Somente o receptor indicado deve pegar a bola, vale se levantar para buscar, só não vale ficar esperando que outra criança o faça por esta.

Assim, as crianças exercitarão a concentração e atenção na brincadeira, conhecerão os nomes de quem ainda não souberem, no caso de início de ano letivo, e não poderão repetir os nomes já citados das frutas. Exemplo: João maçã, e a bola é lançada a João que escolhe um(a) amigo(a) e o nome de outra fruta para lançar a bola na direção deste. Há outras variações para esta brincadeira: a bola pode rolar de uma criança a outra enquanto sentadas, pode ser em pé e a bola lançada com as duas mãos sobre a cabeça, por cima ou com as duas mãos na bola entre as pernas, para que a bola seja lançada por baixo, com equilíbrio sobre um pé só; sentado no chão e lançar a bola rolando no chão. Em quaisquer dessas variações, a regra sobre a criança nomeada pegar a bola deve ser mantida.

Encerrar a brincadeira estimulando a reflexão das crianças ao questionar: “Vocês já sabem o nome de todos(as) os(as) colegas? Quem não sabe o nome de quem? Vamos relembrar as frutas citadas? Alguma dessas frutas é desconhecida? Podemos rimar os nomes do(a) colega com os nomes de frutas, vamos tentar? Eu começo: Mariana banana, Romão limão... Quem mais sabe? Será que a gente consegue imitar a forma das frutas com o nosso corpo?”

E, na sequência, desafiá-las: “Podemos imitar frutas redondas como a bola, sentados ao chão com os calcanhares encostando nos quadris? Então, abrace abaixo dos joelhos e role para trás e para a frente, só não vale não tentar. Alguém mais tem uma ideia de imitar outra fruta diferente? De onde vem as frutas? Vamos nos sentir como as árvores?” E, assim, podem ficar por um tempo criando árvores em diferentes variações: com as mãos em conchas unidas sobre a cabeça, com os braços abertos, um braço em direção diferente do outro, com ou sem movimentos.

Finalizar com relaxamento quando todas as crianças se sentarão com suavidade e, em seguida, deitadas ao chão, devem se manter com as mãos ao lado dos quadris com as palmas voltadas para cima assim como o abdômen. O relaxamento tem duração, em média, de três minutos que poderá ser estendido. Na sequência, voltar a se movimentar e suavemente virar o corpo de lado e empurrar o chão com uma das mãos, sentando e levantando-se.

## PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Observações em atividades como a entrega de materiais ou durante a comunicação entre as crianças, sem a interferência do(a) professor(a) auxiliarão em um diagnóstico sobre o reconhecimento dos nomes dos(as) colegas, e a percepção do(a) professor(a) sobre o compartilhamento de materiais ou brinquedos durante as atividades de rotina. As crianças também podem usar de garatujas e traços para expressar a referência dos(as) colegas às frutas relembrando as rimas, a empatia no respeito com o outro, a observância e a consciência de regra na vivência de atividades coletivas.

## INTERLOCUÇÃO DESTA PROPOSTA DE YOGA COM A FORMAÇÃO DA CRIANÇA

Falar com as crianças sobre os sentimentos que não são tão bons pode soar constrangedor ou indelicado, é diferente de se referir a uma leitura com ilustrações dedicadas às crianças como no livro de Ferreira (2012): “O que não cabe no meu mundo - Egoísmo”, que oferece exemplos de como uma pessoa passa a agir quando guarda em si esse sentimento e, ainda, sugere como meio de resolução do problema o compartilhar. Essa leitura é bem-vinda ao iniciar a ação aqui elencada.

O respeito ao outro também compete ao autocontrole, quando a proposta da regra é limitar que somente o nome citado se dirija a receber a bola; ao pegá-la, reforçamos o autocontrole e aumentamos a concentração principalmente no ouvir, pois se a criança não atentar-se a seu nome, a brincadeira pausa, pois ninguém pegará a bola. O ato de pensar no nome de um(a) colega demonstra reconhecimento de identidade. Sobre pensar no nome de um item de determinado campo semântico, mostra concentração ao ouvir, coerência e coesão ao falar diante à brincadeira e, no caso proposto, induz a rimas e percepção de sons das palavras. Também, promove reflexões sobre a leitura e a importância de compartilhar ao lançar a bola e, posteriormente, interação com novas possibilidades de movimentos do corpo, observando o outro e a si mesmo como importantes no desenrolar da brincadeira. “Ao mesmo tempo que participam de relações sociais e de cuidados pessoais, as crianças constroem sua autonomia e senso de autocuidado, de reciprocidade e de interdependência com o meio” (BRASIL, 2017, p. 38).

Entre os yamas podemos nos referir à asteya, que nos passa ideias sobre não roubar, não buscar imitação das atitudes dos outros, expressa o compartilhar. A proposta também media a aparigraha, em que exercemos a não possessividade e atitudes de se concentrar mais com menos e livrar-se de bens materiais desnecessários, vivendo sem apegos: “Do desapego nasce autêntica e espontânea compaixão!” (JOY, 2016, p. 44).

### SAIBA MAIS

FERREIRA; F. G. **O que não cabe no meu mundo: egoísmo.** 1. ed. Belo Horizonte: Cedic, 2012.

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** 2017. Disponível em <[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf)>

JOY; A. **Yamas e Nyamas: os princípios éticos do Yoga.** 1. ed. (s.l.) Copiadora Luiz de Queiróz, 2016.



ESPELHO,  
ESPELHO SEU

# ESPELHO, ESPELHO SEU

## TEMA

Reconhecimento e respeito ao que é do outro

## OBJETIVOS

- Respeitar o tempo do outro
- Exercitar o autocontrole e o equilíbrio corporal
- Ampliar as relações interpessoais
- Desenvolver atitudes de participação e cooperação
- Desenvolver a autoconfiança

## CONHECIMENTOS E O QUE ESTIMULA

- [Yama: Asteya](#)
- Lateralidade
- Noções de espaço e tempo
- Equilíbrio e resistência no desenvolvimento dos ásanas
- Relações interpessoais

## RECURSOS FÍSICOS

- Local arejado, com espaço físico para todos os participantes se acomodarem em pé, sentados e/ou deitados
- Uma bexiga para cada quatro crianças

## DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

Estimular as crianças a atravessar a quadra, ou pátio, de uma linha à outra, levando uma bexiga entre as pernas. Em duplas podem também equilibrar uma bexiga com a testa e depois com a barriga.

O(a) professor(a) deverá organizar e apresentar as regras da brincadeira: dividir as crianças em equipes pela quantidade de bexigas, que pode ser a quantia de uma bexiga para cada quatro crianças, e essas quatro crianças escolhem outros(as) colegas para formar as quatro equipes, cada equipe com uma bexiga. No espaço físico escolhido, demarcar duas linhas paralelas distantes no mínimo dez metros uma da outra. As crianças escolherão um ásana e é válido lembrá-las que é preciso pensar bem antes de fazer a escolha porque aquela postura que for escolhida para os(as) colegas realizarem também deverá ser realizada por si e não sabemos por quanto tempo. Esclarecer que todos da equipe devem chegar ao outro lado sendo levados por quem estiver com a bexiga, por exemplo: um chega até a linha oposta e um volta correndo segurando a bexiga para buscar outro(a) colega; assim as crianças têm oportunidade de brincar mais. Ao chegar à linha oposta permanecerá em ásana até que todos tenham se encontrado.

## PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Esta brincadeira demonstra equilíbrio corporal e noções de lateralidade. Pode-se avaliar como a criança se manifesta ao segurar a bexiga sem a ajuda das mãos e desafia-se a novas experiências ao lidar como o outro. Avaliar na dinâmica como as crianças percebem o tempo que utilizam para levar cada uma das crianças da equipe até o outro lado e o tempo de permanência em ásana que há de ser comum a todos. Além de demonstrações da relação interpessoal que podem orientar o(a) professor(a) sobre a percepção das necessidades das crianças e, assim, insistir nas brincadeiras auxiliando as crianças a desenvolverem a lateralidade e o respeito com o outro.

## INTERLOCUÇÃO DESTA PROPOSTA DE YOGA COM A FORMAÇÃO DA CRIANÇA

O campo de experiência: Corpo, gestos e movimentos é mediado nesta proposta ao “Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades” (BRASIL, 2017, p. 45) que propõe experiências de lateralidade, equilibrando o corpo e objetos. Relaciona-se, ainda, a noções de espaço e tempo, pois ocorre a interação com uma ou mais equipes.

Além disso, nessas experiências e em muitas outras, as crianças também se deparam, frequentemente, com conhecimentos matemáticos (contagem, ordenação, relações entre quantidades, dimensões, medidas, comparação de pesos e de comprimentos, avaliação de distâncias, reconhecimento de formas geométricas, conhecimento e reconhecimento de numerais cardinais e ordinais etc.) que igualmente aguçam a curiosidade (BRASIL, 2017, p. 41).

No Yoga organizado por Patañjali, o yama asteya fortalece as noções da conduta durante a observância de si e promove a valorização de si, aumentando a autoestima e a segurança para não desistir do gesto e, neste caso, estimula a criança a aceitar os desafios de ensino e aprendizagem, vivenciando-os com entusiasmo e contentamento (BARBOSA, 2015).

A contemplação e o desapego exigem que paremos para refletir, apreciar e valorizar sobre nossas ações e o quanto interferem nas relações sociais. Esta brincadeira remete ao pegar a bexiga e reconhecer que não é da criança que organizou a equipe, e sim da equipe, e que o cuidado para não estourar a bexiga afeta a todos do time, que pode perder a continuidade da brincadeira.

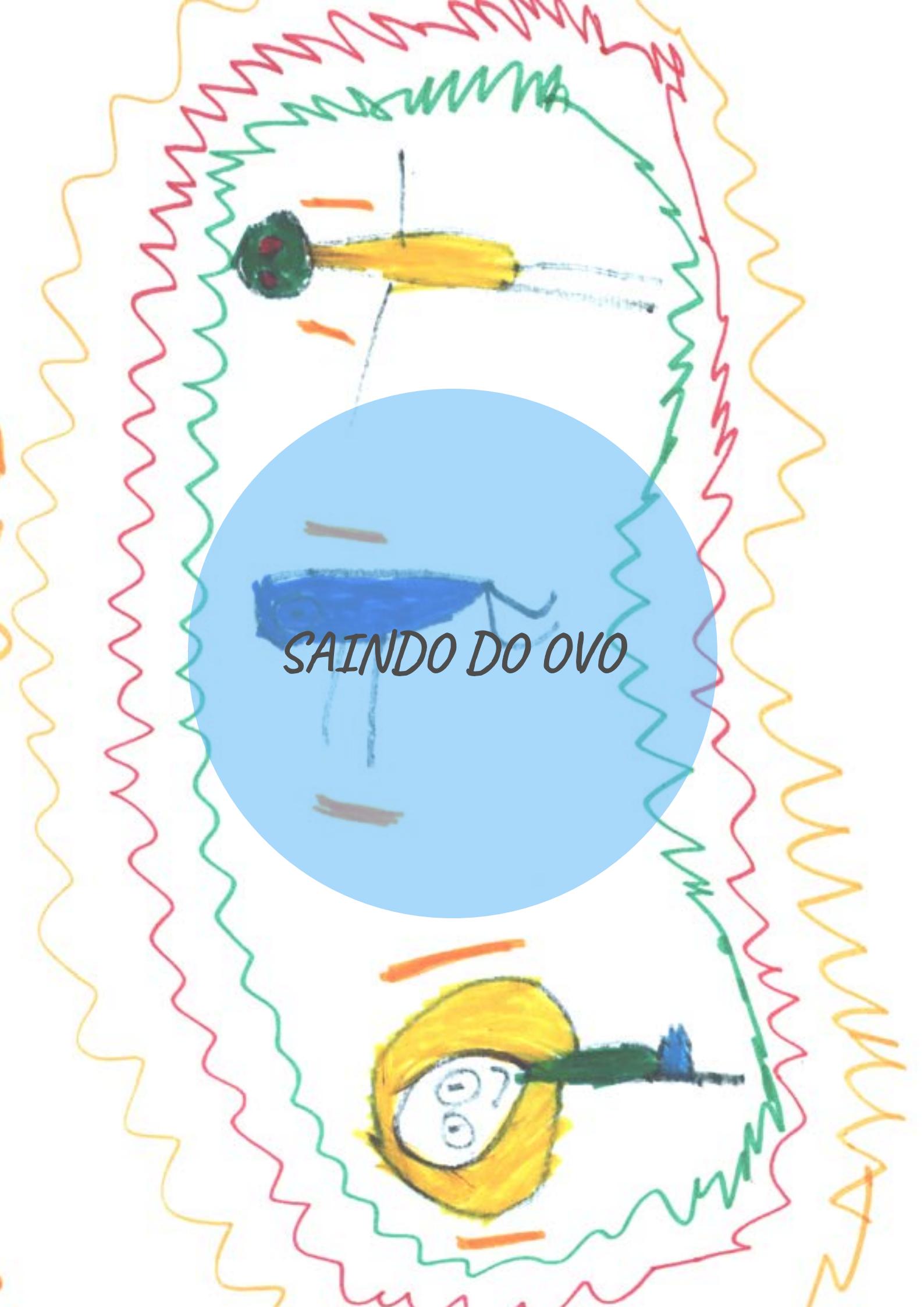
## SAIBA MAIS

BARBOSA, C. E. G. **Os Yoga Sutras de Patañjali**. São Paulo: Mantra, 2015.

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. 2017. Disponível em: <[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf)>

# CADEIRA





*SAINDO DO OVO*



# *SAINDO DO OVO*

## TEMA

Poluição e ecossistema

## OBJETIVOS

- Conhecer a vida marinha
- Conscientizar sobre o impacto do descarte de lixo na natureza
- Desenvolver a consciência corporal

## CONHECIMENTOS E O QUE ESTIMULA

- Relações entre os seres vivos
- A poluição e o ecossistema
- Consciência corporal: percepção do movimento do ar no corpo humano
- Pranayama
- Ásanas : criança e tartaruga

## RECURSOS FÍSICOS

- Local arejado, com espaço físico para todos os participantes se acomodarem em pé, sentados e/ou deitados
- Notícias sobre o meio ambiente ou reportagens de curiosidades científicas para crianças
- Livros didáticos

## DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

O(a) professor(a), no primeiro momento, irá apresentar o tema: Poluição e ecossistema e ressaltar a influência da poluição na vida das tartarugas marinhas e a extinção dessa espécie, abordar notícias sobre o nascimento e o desenvolvimento da tartaruga marinha. Segue um exemplo: “Sabia que existem animais que moram no mar, mas nascem na praia, que são diferentes dos peixes e que também colocam seus ovinhos em ninhos submersos? As tartarugas marinhas têm grande potencial de armazenar ar e alcançar alimentos, como algas marinhas, nas profundezas do mar. A tartaruga marinha coloca seus ovinhos em buracos, que serão ninhos lá na areia, na beira do mar, e quando é tempo de os ovos começarem a romper, os filhotes saem em direção à água, em movimentos de descoberta exploram seus movimentos, mexem suas patas para alcançar a água e começam a nadar, ou melhor, as tartarugas que conseguem chegar começam a nadar”.

Na roda da conversa sobre a tartaruga marinha, com as crianças sentadas no chão, pedir que afastem os ombros, abrindo o peito, e inspirem profundamente e expirem suavemente; o que pode acontecer coletivamente, numa contagem feita pelo(a) professor(a) com voz suave de um até três e, assim, sintonizar a respiração de todos por cinco respirações. Feita esta busca pelo aquietamento, o(a) professor(a) narra a paisagem de uma praia: “céu azul, sem nuvens; abaixo, um mar tão grande, com água até onde os olhos conseguem alcançar; sol forte, areia quente; pedras à sombra de outras pedras... até que nos deparamos com um buraco na areia, o que será?” Orientar as crianças para reconhecê-lo como ninho de tartaruga marinha, e sugerir que sejam os bebês que romperão com as cascas dos ovos em busca de alcançar a praia: “Vamos nos comportar como tartarugas? Mas, começaremos como a tartaruga dentro do ovo.” O(a) professor(a) segue com a orientação para as crianças realizarem o ásana da tartaruga: “A postura da tartaruga requer atenção, com os joelhos e dorso dos pés apoiados ao chão. Sentado nos calcanhares, leve as mãos para trás com os dorsos das mãos encostados no final da coluna vertebral e segure um dos punhos. Exale ao abaixar os ombros projetando a cabeça para baixo até encostar a testa no chão, simulando que os braços sejam a casca, a casca forte da tartaruga dali por diante.”

Compreendido o ásana, pedir que as crianças fechem os olhos, e seguir narrando o contexto de nascimento da tartaruga, que rompe suavemente com a força de um recém-nascido a casca do ovo ao movimentar as patas posteriores e as anteriores, lembrando sempre de que quando o corpo expande, é apropriado inspirar e quando contrai, exalar o ar. As crianças, ao imaginarem que saem do ovo em ásana de tartaruga, podem tentar caminhar em busca do mar. É uma tarefa difícil, assim como é para uma tartaruga marinha recém-nascida, o desafio é grande!

É interessante nessa prática pedagógica aprofundar conhecimentos sobre a poluição do planeta terra e como isso reflete no ecossistema, incluindo aqueles que não conhecemos. Se uma tartaruga marinha, ao nascer se depara com um simples papel de bala, como ela se salvaria de um sufocamento? Esses riscos de morte ocorrem também com outros animais. E promover rodas de conversas sobre o lixo produzido pelo ser humano, seu descarte regular e irregular e os impactos na natureza.

Outro fato interessante a ser abordado é sobre a capacidade de armazenar o ar que sustenta animais marinhos debaixo d'água. Podemos explorar a quantidade de ar que os humanos podem armazenar e promover práticas de respiração (pranayamas), semelhantemente à aplicada no ásana da tartaruga: expandir o peito e inalar profundamente, contrair e exalar suavemente. A consciência das ações acontece quando estas são percebidas, então podemos narrar o percurso do ar, ao entrar pelas narinas e boca, ser levado através da laringe, faringe, traqueia e brônquios até os pulmões, quando ocorre a expansão do tórax (principalmente na base pelas costelas flutuantes) e, na sequência, no processo de exalar, o esvaziamento do pulmão. Podemos, ainda, utilizar animações para demonstrar o processo às crianças.

## **PROPOSTA DE AVALIAÇÃO**

Observar o valor que foi agregado à dinâmica durante toda a vivência, e então fazer uma roda de conversa sobre poluição e cidadania. Possibilitar reconhecer nas atitudes das crianças a conscientização, por exemplo, sobre o uso de materiais recicláveis. A exposição desses fatores inicia uma conscientização sobre a poluição e a resolução de problemas, a roda da conversa é o momento em que o(a) professor(a) poderá debater com as crianças e instigá-las a propagar o que aprenderam com a confecção de cartazes com recortes sobre poluição e suas consequências.

## **INTERLOCUÇÃO DESTA PROPOSTA DE YOGA COM A FORMAÇÃO DA CRIANÇA**

A conscientização sobre a poluição que cerca todos os ambientes e reflete no ar que respiramos é assunto para todas as idades e em todos os ambientes. A educação está diretamente relacionada à preservação da natureza e a novos hábitos das pessoas em relação ao meio ambiente e à saúde. Ancorada à concentração das crianças, esta vivência permitirá cada criança se colocar no lugar da outra, promover o sentimento de empatia. Repetir esta ação outras vezes para que interiorizem e atentem-se aos riscos aos quais constantemente a natureza está sujeita e que tais atitudes refletem nas relações entre os seres vivos e o ambiente. A vivência conta com

prática de respiração durante a postura da tartaruga, protagonista aqui, e famosa por seus movimentos sutis e sem pressa para carregar seu casco. A respiração é profunda e relaxante, embora a postura pareça ser desconfortável.

Para uma melhor compreensão sobre o que acontece muitas vezes distante da região onde residimos, é importante que sejam mostradas para as crianças fotos, vídeos e outras mídias que possam apresentar os ambientes desconhecidos: “Identificar e selecionar fontes de informações, para responder a questões sobre a natureza, seus fenômenos, sua conservação” (BRASIL, 2017, p. 49), assim sugere a BNCC.

## SAIBA MAIS

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. 2017. Disponível em: <[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_ELF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_ELF_110518_versaofinal_site.pdf)>.





MONTA E  
DESMONTA

# MONTA E DESMONTA

## TEMA

Organização e cuidados consigo e com o meio em que vive

## OBJETIVOS

- Reconhecer as posturas do Yoga pelos nomes
- Organizar o espaço
- Valorizar as características de seu corpo e respeitar os outros como são
- Adquirir autonomia
- Desenvolver tomada de decisão
- Adotar hábitos de autocuidado relacionados à higiene, alimentação, conforto e aparência

## CONHECIMENTOS E O QUE ESTIMULA

- Conhecimento dos Ásanas
- Conhecimento do corpo
- Autocuidado, respeito e autonomia
- [Yama : Aparigraha](#)
- [Nyama : Shauca](#) e [Tapas](#)

## RECURSOS FÍSICOS

- Local arejado, com espaço físico para todos os participantes se acomodarem, tanque de areia, brinquedoteca da escola
- Brinquedos variados
- Potes recicláveis ou não
- Jogos de montar

## DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

Iniciar o encontro com as crianças em círculo. Esta composição é interessante para que possam ver umas às outras. Propor a brincadeira de morto-vivo. Esta brincadeira, conhecida pelos comandos de morto ao agachar e vivo ao ficar em pé ou noite ao agachar e dia ao se colocar em pé, aproxima as crianças do divertimento. Pode ser acompanhada de outros elementos como ásanas variados do Hatha Yoga. Isto ocorrerá quando as crianças já se familiarizarem com os nomes e os movimentos dos ásanas. Podemos fazer uma sequência de ásanas inicialmente devagar e aumentar a velocidade na orientação; aumentar o desafio não só nos movimentos, como também na capacidade de ouvir e na concentração (BITTENCOURT; PIMENTEL, 2016). A brincadeira pode misturar os comandos: vivo, morto, vivo, morto, morto, vivo, **estrela**, **lua**, **montanha**, **boneca de pano**, **corredor**, **cobra**, **cachorro olhando para cima**, **gato**, **cachorro olhando para baixo**, vivo, morto, morto, vivo; até que suavize a velocidade e todos possam sentar e desenvolver ásanas nesta posição, tais como: **borboleta**, **fior de lótus**, **sapo**, **criança**, **tartaruga**, **leão**, **ponte**, **barco**. Em seguida, orientar para o relaxamento: deitar no chão, descansar as pernas, as costas, os braços; uma sugestão é orientar as crianças para pensarem sobre um líquido ou um sorvete caindo e se espalhando rápido no chão conduzindo-as a imaginar-se como o líquido se espalhando no chão; pedir que respirem pelas narinas profundamente e que exalem suavemente também pelo nariz.

Nas primeiras vezes que o(a) professor(a) propor esta brincadeira, será preciso que faça os movimentos junto com as crianças, mas depois de repetir cerca de três vezes na semana, em breve (média de três semanas), serão necessárias somente as orientações orais e a pausa para que as crianças brinquem.

As mudanças de posição do corpo, ao abaixar, levantar, sentar, estender os membros superiores e inferiores, devem remeter às crianças as posições variadas com o corpo, organizando e desorganizando com formas confortáveis e que exigem concentração.

A leitura do tema Bagunça, da coleção de livros: O que não cabe no meu mundo (FERREIRA, 2012) conta a história do Aiquezona:

[...] Às vezes, ele incentiva as crianças a deixar tudo bagunçado! Bem do jeito que ele gosta. [...] Dê um fora no Aiquizonal! É fácil e rápido. Olha só: depois de usar todos os seus brinquedos, é só juntar tudo, com bastante cuidado, e coloca-los de volta no lugar.

Ao propor às crianças que montem um restaurante e usem o espaço e os brinquedos disponíveis com atenção às necessidades de um restaurante, podemos alavancar ideias como: cozinha, salão, recepção, organizar os funcionários, clientes e fornecedores e permitir que as crianças interajam ao listar as preocupações para construir um restaurante.

É importante que as crianças tenham um tempo livre para a organização e criação de situações que possam resolver sem a interferência do(a) professor(a), mas, devem ser orientadas de que a organização está em muitas coisas que não percebemos, assim como organizar o corpo para que atenda a uma necessidade pontual, por exemplo, não é possível dormir em pé, inclusive é bom lembrar que o dormir é uma necessidade indispensável, assim como a alimentação; a organização faz parte da vida em sociedade.

## **PROPOSTA DE AVALIAÇÃO**

É possível observar o tempo de cada criança em relação à concentração, ao ouvir e ao se organizar, a compreender o quanto a criança conhece seus limites, e o quanto está disposta a desafiá-los. Ao interiorizar conceitos que a permitam organizar pertences pessoais, é possível notar nas crianças olhares de diferentes pontos de vista, que serão manifestados no cotidiano com outros materiais, com o modo com que se alimenta, com o tempo etc. Isto a impulsionará para a autoestima, pois reconhecerá que pode fazer suas coisas com autonomia ou demonstrará outras manifestações que se tornarão possibilidades de sondagem ao(à) professor(a) para que possam ser dispostas às crianças atividades pedagógicas de acordo com suas necessidades.

## **INTERLOCUÇÃO DESTA PROPOSTA DE YOGA COM A FORMAÇÃO DA CRIANÇA**

Esta ação articula-se com o campo de experiência da BNCC: Corpo, gestos e movimentos ao “Demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades” (BRASIL, 2017, p. 45) e, neste contexto, as crianças se apropriam de situações de organização vivenciadas pelo corpo em movimento e interagem com um dos princípios do Yoga: shauca, que significa limpeza, limpeza nas roupas, no corpo, no ambiente, sendo que limpeza e ordem externa refletem limpeza e ordem interna e vice-versa. Aparigraha, reflete desapego e remete ao compartilhar, pois, se não há o apego às coisas, a possibilidade de compartilhar é maior. Compartilhar não somente coisas, mas também ações como a de brincar e de organização da brincadeira, assim como usar e guardar brinquedos que direciona à tapas que evidencia a austeridade onde o autocontrole fortalece a organização de si e do ambiente em que está.

Orientar às crianças sobre atitudes não inibe que elas descubram outras formas de agir, porém, aproxima das crianças as atitudes que as levarão a refletir sobre como se sentem em determinadas situações e o que podem fazer para promover e contemplar momentos de harmonia.

## SAIBA MAIS

BITTENCOURT, P.; PIMENTEL, J. **Yoga para a saúde**. Barueri-SP: Novo Século Editora, 2016.

BRASIL, Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. 2017. Disponível em: <[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_ELEF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_ELEF_110518_versaofinal_site.pdf)>.

FERREIRA, F. G. Coleção “**O que não cabe no meu mundo: bagunça**.” - ed. 1. Belo Horizonte: Cedic, 2012

# TRIÂNGULO



BAURO, 8 DE MAIO



TERRA À VISTA

# *TERRA À VISTA*

## TEMA

A chegada dos portugueses ao Brasil

## OBJETIVOS

- Compreender a história do Brasil
- Conhecer outra cultura, em outro período de tempo

## CONHECIMENTOS E O QUE ESTIMULA

- Os primeiros moradores das paisagens brasileiras
- O processo de colonização do Brasil
- As riquezas do Brasil
- Calendário
- Yama : Ahimsa
- Ásanas : barco , árvore , flor de lótus , tigre , leão , cobra , gato , cachorro , olhando para cima , vaca , guerreiro
- Yamas: Asteya e Satya

## RECURSOS FÍSICOS

- Local arejado, com espaço físico para todos os participantes se acomodarem em pé, sentados e/ou deitados
- Livro didático ou literatura infantil que conte sobre a chegada dos portugueses ao Brasil

## DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

Em círculo ou da forma em que as crianças estão acostumadas a ouvir histórias contadas, o(a) professor(a) narrará a história sobre a chegada dos portugueses ao Brasil, conforme conhecimentos constantes nos livros didáticos ou na literatura infantil. Em seguida, promover uma dramatização narrada para representar este acontecimento histórico e a vivência de ásanas relacionados à temática. Exemplo: “Em busca de terras para a exploração das riquezas, pessoas de lugares distantes de onde vivemos, usaram barcos para encontrar na imensidão do mar outras terras para dominar. Enfrentaram tempestades, dias quentes e noites frias (a prática do ásana barco, ao imaginar um remo nas mãos aproximará da imaginação essa narração), remaram muito, precisaram das velas (ásana da vela) estendidas para aproveitar o vento e alcançar terras bem distantes. Enfim encontraram: “Terra à vista”! E ancoraram seus barcos na areia daquela praia para que pudessem investigar o local. Porém, estas terras já tinham moradores, que haviam construído suas casas de palha e caçavam em terra e nas águas alimentos para comer e também colhiam naquele lugar o que a natureza oferecia. Os portugueses ficaram por ali por muito tempo e conheceram a nossa fauna e flora (praticar ásanas de animais, flor de lótus e árvore) e acabaram por explorar o trabalho dos indígenas, o que também foi feito com a fauna e flora...”.

Depois da história narrada e dramatizada, oferecer às crianças questionamentos sobre os fatos. Para tanto, incentivar que possam se expressar oralmente é essencial, a exposição de ideias mostrará como compreenderam o que foi exposto e as dúvidas poderão ser esclarecidas.

A certeza de que o Brasil foi descoberto e mostrado a outros continentes pelos portugueses está na maioria dos livros de História sobre o Brasil e cabe questionar esta versão. O(a) professor(a) poderá conversar sobre asteya, princípio que reflete o compartilhar e o não roubar, e relacionar essas condutas com o ideal dos indígenas naquele momento de chegada dos portugueses, com uma cultura tão diferente da deles, com homens que vestiam roupas e usavam chapéus. Esta proposta favorece à criança desenvolver, além da consciência crítica, o sentimento de empatia ao que aconteceu naquela época com os indígenas. Ainda, refletir sobre ahimsa: não violência; não deve haver hostilidade; não causar mal a outrem; não julgar; não discriminar, contribuem para pensar sobre a conduta dos portugueses para com a população indígena.

## PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Esta aula fomenta a reflexão das crianças sobre a história do Brasil, em que os movimentos com ásanas motivam a interiorização da descrição narrada. Cabe ao(à) professor(a) propor recontos feitos pelas crianças na sequência da aula, apresentado para a turma toda, fortalecendo a exposição de opiniões e críticas citadas pela própria turma.

É um tema que requer cuidados na avaliação, pois ao propor a exposição de ideias às crianças, as críticas devem ser discutidas e concluídas. Caso o(a) professor(a) julgue necessário, deve propor esta discussão por mais tempo ou relacioná-la a outros momentos em rodas de conversa, retomando e esclarecendo o assunto.

## INTERLOCUÇÃO DESTA PROPOSTA DE YOGA COM A FORMAÇÃO DA CRIANÇA

Demonstrar empatia pelos outros, percebendo que as pessoas têm diferentes sentimentos, necessidades e maneiras de pensar e agir é componente do campo de experiência o eu, o outro e o nós, assim como: “manifestar interesse por diferentes culturas e modo de vida” (BRASIL, 2017, p. 43-44). Sobre o tema proposto podemos levantar pesquisas junto às crianças sobre os indígenas, sobre os portugueses, fazer comparações com o antes e o depois, apreciar fotos, obras de arte e recontar histórias ouvidas e planejar coletivamente roteiros de vídeos e de encenações, definindo os contextos, os personagens, e estrutura da história (BRASIL, 2017).

## SAIBA MAIS

BARBOSA, C. E. G. **Os Yoga Sutras de Patañjali**. São Paulo: Mantra, 2015.

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. 2017. Disponível em: <[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf)>

YOGA

EU E ALGUNS  
ÁSANAS DO  
HATHA YOGA



# EU E ALGUNS ÁSANAS DO HATHA YOGA

## TEMA

Desenvolvimento e leitura de imagens de própria autoria: esquema corporal

## OBJETIVOS

- Reconhecer e registrar o corpo
- Confeccionar livro ilustrado com posturas do Hatha Yoga

## CONHECIMENTOS E O QUE ESTIMULA

- Organização espacial
- Expressão corporal
- Lateralidade
- Leitura de imagem
- Nyama Santosha

## RECURSOS FÍSICOS

- Sala de aula ou outro espaço semelhante
- Papeis sem pauta
- Riscadores

## DESENVOLVIMENTO DA AÇÃO

As crianças podem ser estimuladas a praticar as posturas do *Yoga* adaptando a brincadeiras do repertório infantil, como a mímica, por exemplo. Brincando de mímica as crianças são levadas a observarem o outro, e muitas vezes percebem no outro o que não percebem em si. Este exercício permite perceber a posição do corpo do outro e relacioná-la à postura do *Yoga*, nomeando-a. Assim, a criança que disser e acertar o nome da postura deverá fazer a próxima mímica, prosseguindo com a associação do campo semântico aos ásanas que já praticaram em outros momentos.

Depois da brincadeira, as crianças construirão uma lista, tendo o(a) professor(a) como escribe, na lousa ou em cartaz para que observem a utilização da escrita.

Na sequência, planejar com as crianças a autoria de um livro de ásanas. Poderão fazer uma ilustração por dia com uma postura para cada página, em que estará escrito apenas o nome do ásana. Pedir que a criança desenhe a si mesma na postura indicada. Há a possibilidade de usar outros recursos junto aos desenhos, como recortes de formas geométricas planas em papéis coloridos. Por exemplo, uma forma sextavada de acordo com o tamanho do recorte pode ser a cabeça ou o tórax e a criança completará a postura com os membros; pode ser aplicada uma textura com fios de linhas ou lã para ilustrar cabelos, ou roupas; podem criar paisagens. É importante que além dos ásanas, o livro tenha o nome do ilustrador e uma capa. Ao finalizar poderão levar para casa e utilizar como orientador das práticas dos ásanas e para se orgulharem de seu processo de criação. A autonomia em escolher o ponto de vista aproxima as crianças de maneiras pessoais de desenhar e a faz protagonista, pois, pode ser um desenho visto de frente, de cima, de baixo ou de lado, o importante é que a criança se identifique e possa elaborar seu próprio autorretrato.

O registro revelará as percepções das crianças, em relação ao espaço do papel, na proporção dos desenhos, nos detalhes das articulações e linhas do corpo. Alguns desenhos poderão acompanhar símbolos de sentimentos e outras criações.

## PROPOSTA DE AVALIAÇÃO

Esta ação é livre para adaptações conforme o contexto e características das crianças. Logo, os procedimentos de avaliação também deverão ser adaptados. É imprescindível o planejamento da organização da lista, que pode ser em ordem alfabética ou em posturas de relaxamento, posturas de equilíbrio; vale a maneira que for combinada com as crianças. É possível avaliar a organização dos desenhos no espaço do papel, o traçado, o ponto de vista, a coerência com que organiza os movimentos do corpo; verificar se há atenção a detalhes como posição dos pés, mãos, para contemplar uma postura.

## INTERLOCUÇÃO DESTA PROPOSTA DE YOGA COM A FORMAÇÃO DA CRIANÇA

Esta proposta oferece à criança a percepção de si e de sua identidade e vivência na prática das posturas, contemplando o campo de experiência o eu, o outro e o nós:

[...] na Educação Infantil, é preciso criar oportunidades para que as crianças entrem em contato com outros grupos sociais e culturais, outros modos de vida, diferentes atitudes, técnicas e rituais de cuidados pessoais e do grupo, costumes, celebrações e narrativas. Nessas experiências, elas podem ampliar o modo de perceber a si mesmas e ao outro, valorizar sua identidade, respeitar os outros e reconhecer as diferenças que nos constituem como seres humanos. (BRASIL, 2017, p. 38)

A contemplação e o contentamento devem ser observados com reflexões que demonstrem apreciações pelo material produzido, e compreendendo que certamente fizeram o melhor de si, como expressa santosha, que propõe contemplação e bem estar. Reforça ainda, o campo de experiência escuta, fala, pensamento e imaginação que demonstra vivências e expressões com registro: “Expressar ideias, desejos e sentimentos sobre suas vivências, por meio da linguagem oral e escrita (escrita espontânea), de fotos, desenhos e outras formas de expressão.” (BRASIL, 2017, p. 47).

## SAIBA MAIS

ANDRADE, J. H. de; **Autoperfeição com hatha yoga.** 5<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Livraria Freitas Bastos S.A, 1963.

BRASIL, Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular.** 2017. Disponível em: <[http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC\\_EI\\_EF\\_110518\\_versaofinal\\_site.pdf](http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf)>





## GLOSSÁRIO

# GLOSSÁRIO

## A

**AHIMSA:** um dos cinco yamas. Não violência a si e a outrem. Não deve haver hostilidade. Não causar mal a ninguém. Não julgar. Não discriminar.

**APARIGRAHA:** um dos cinco yamas. Não possessividade. Concentrar. Livrar-se de bens materiais. Viver sem apego.

**ÁSANA:** um dos oito pilares ou membros do Yoga Sutra de Patañali. Posturas corporais.

**ASTEYA:** um dos cinco yamas. Não roubar. Não buscar imitação. É compartilhar. Se libertar de desejos.

**ÁRVORE:** uma postura, em sânscrito Vrksásana. Vrksa significa árvore. Em pé, com os pés nas linhas dos quadris, abrir os braços em posição de equilíbrio, apoiar o peso do corpo em uma das pernas e apoiar um dos pés na lateral interna do joelho oposto. Focar visualmente em um ponto e equilibrar-se. Unir as mãos em posição de concha sobre a cabeça. Manter o equilíbrio.

**AVIÃO:** uma postura, Dekásana adaptada da Postura do Guerreiro III. Em pé, com os pés nas linhas dos quadris, abrir os braços para as laterais em posição de equilíbrio, apoiar o peso do corpo em uma das pernas e inclinar o tórax para frente alongando a perna oposta para trás até alinhar com o tórax na posição horizontal. Manter o equilíbrio.

## B

**BARCO:** uma postura, em sânscrito Navásana, navā significa barco. Quadris no chão, pernas estendidas com os pés a um palmo de distância do chão, tronco inclinado levemente para trás e braços estendidos na direção dos pés com as palmas das mãos viradas uma para a outra; alongar, respirar e manter a posição

**BRAHMACHARYA:** um dos cinco yamas. Indica respeitar e amar a si, não dependendo de relações que estabelecem desejo ou necessidade sobre a forma física.

**BOLA:** uma postura, em sânscrito Dvapada janusirsh merudandasana. Sentado ao chão, flexionar os joelhos encostando os calcanhares nos quadris e abraçar as pernas curvando o tronco, inclinar o corpo para frente e para trás promovendo movimento de rolar na coluna vertebral.

**BONECA DE PANO:** uma postura, em sânscrito Padahastásana, pada significa pés e hasta significa mãos. Em pé com os pés nas linhas dos quadris, flexionar os joelhos e abaixar a cabeça. As mãos ficam completamente soltas alcançando o solo. Postura para relaxar.

**BORBOLETA:** uma postura, em sânscrito Badhakonásana. Badha significa restrito, fechado; e Kona significa ângulo. Sentar ao chão, plantas dos pés unidas e joelhos distantes, movimentá-los como asas de borboletas para cima e para baixo.

## C

**CACHORRO OLHANDO PARA CIMA:** uma postura, em sânscrito Urdhva mukha shvanásana. Urdhva significa alto, mukha significa cara, svan significa cachorro. Seis apoios ao chão: mãos, joelhos e dorso dos pés; inclinar a cabeça para trás; elevar e expandir os quadris.

**CACHORRO OLHANDO PARA BAIXO:** uma postura, em sânscrito Adho mukha svanasana. Adho mukra significa ficar com o rosto virado para baixo e svana significa cachorro. Quatro apoios no chão: mãos e pés; inclinar a cabeça para baixo; elevar e expandir os quadris.

**CADEIRA:** uma postura, em sânscrito Utkatásana, Utkata significa selvagem ou feroz; Utkatásana também é chamada de Pose Selvagem. Em pé, com os pés nas linhas dos quadris, coluna ereta. Quadris para baixo como se sentasse em uma cadeira (daí o nome adaptado), braços estendidos à frente na linha dos ombros, palmas das mãos de frente uma para a outra.

**COBRA:** uma postura, em sânscrito Bhujangásana. Bhujanga significa serpente. De barriga para baixo, impulsionar os ombros para cima o mais distante do chão. PESCOÇO bem estendido, olhos voltados para cima procurando olhar para trás. Manter o dorso dos pés no chão como apoio.

**CORREDOR:** uma postura, em sânscrito Ashwa Sanchalanásana. Em pé, com os pés bem separados, girar o quadril para um dos lados, direito ou esquerdo, flexionar um dos joelhos girando o calcanhar alinhando o pé. Equilibre-se e toque o chão com as mãos aproximando o joelho flexionado. PESCOÇO bem estendido, olhos voltados para cima procurando olhar para trás.

**crianÇA:** uma postura, em sânscrito Balásana, balā significa criança ou retorno ao ventre da mãe. Joelhos apoiados no chão, encostando os calcanhares nos quadris. Abaixe o tórax em direção ao chão esticando os braços com as mãos à frente da cabeça. O abdômen fica posicionado entre as coxas.

## D

**DHÁRANA:** um dos oito pilares ou membros do Yoga Sutra de Patañjali. Sugere foco.

**DHYANA:** um dos oito pilares ou membros do Yoga Sutra de Patañjali. Sugere meditação.

## E

**ELEFANTINHO:** uma postura, em sânscrito Hastinásana. Hastin significa pesado. Em pé, com os pés separados, nas linhas dos quadris. Faça uma meia lua com a ponta do pé no chão, um pé de cada vez, como uma dança. Braços soltos, mãos para baixo na sintonia do girar do corpo: ora frente, ora atrás. Uma mão é a tromba, a outra o rabinho de elefante.

**ESTRELA:** uma postura, em sânscrito Utthita tadásana. Em pé, com os pés nas linhas dos quadris, abrir os braços em posição de equilíbrio, apoiar o peso do corpo em uma das pernas e inclinar levemente para um dos lados alcançando seu limite e manter o equilíbrio. Assim como o desenho de estrela, o corpo apontará cinco extremidades: da cabeça, dos pilares superiores e dos pilares inferiores.

## F

**FLOR DE LÓTUS:** uma postura, em sânscrito Padmásana: padma significa lótus. Sentado, com as pernas cruzadas, procurar conforto com a coluna ereta. Ombros bem abertos. Nuca para trás. Queixo paralelo ao chão. Uma mão sobre a outra aberta formando uma flor onde as pontas dos dedos são pétalas.

## G

**GATO:** uma postura, Marjaryásana, em sânscrito majary significa gato. Usar os seis apoios ao chão: mãos, joelhos e dorsos dos pés; cabeça entre os braços ao abaixar; levantar os quadris empurrando o chão com os pés e as mãos, levantar a cabeça e repetir abaixando e levantando os quadris; inspirar ao levantar, expirar ao abaixar.

**GUERREIRO II:** uma postura, em sânscrito Virabhadrásana. Em pé, com os pés bem separados, girar o quadril para um dos lados, direito ou esquerdo, flexionar um dos joelhos girando o calcanhar alinhando o pé. Equilibrar-se com os braços estendidos paralelos a linha dos joelhos.

## H

**HATHA YOGA:** uma das linhas do Yoga. “Essa modalidade do Yoga se caracteriza por uma prática corporal de intensidade moderada. As posturas são feitas livremente, sem séries predeterminadas, em um ritmo tranquilo e com a respiração profunda, de forma a induzir um estado de relaxamento” (BITTENCOURT; PIMENTEL, 2015, p. 20).

## I

**ISVARA PRANIDHANA:** um dos cinco nyamas. Elevação e união. Ir na direção do supremo. Que está em si mesmo.

## L

**LEÃO:** uma postura, em sânscrito Simhasana. Simha significa leão. Joelhos ao chão, sentar nos calcanhares com os pés estendidos e os dorsos apoiados no chão, encostar o abdômen nas coxas ao exalar o ar e ao inalar levantar o tronco apoiando somente nos joelhos e estender os braços como se estivesse avançando com a coragem de leão, de olhos e bocas bem abertos, mostrando a língua ao máximo.

**LUA:** uma postura, em sânscrito Chandrásana, chandra significa lua. Em pé, com os pés alinhados aos quadris, abrir os braços em posição de equilíbrio, inclinar levemente para um dos lados alcançando seu limite, levando o braço do lado oposto estendido sobre a cabeça. Assim como o desenho de uma meia lua, os braços se estenderão.

## M

**MONTANHA:** uma postura, em sânscrito Tadásana, tadā significa montanha. Em pé, com os pés alinhados aos quadris, quadris e ombros projetados para trás.

## N

**NYAMA:** um dos oito pilares ou membros do Yoga Sutra de Patañjali ancorando aos cinco princípios chamados: shauca, santosha, tapas, svadhyaya e Isvara pranidhana. Observância interna. Si mesmo. Conhecer-se.

## P

**PONTE:** uma postura, em sânscrito Úrdhva Dhanurásana. Úrdhva significa virado para cima. Dhanu significa arco. Sentado ao chão com as palmas das mãos ao lado dos quadris e joelhos flexionados, levantar o quadril simulando uma ponte sobre o corpo. Ao subir inalar, ao descer exalar o ar. Esta postura também é conhecida como roda por ter uma forma arredondada.

**PRANAYAMA:** um dos oito pilares ou membros do Yoga Sutra de Patañjali. Técnicas de respiração.

**PRATYAHARA:** um dos oito pilares ou membros do Yoga Sutra de Patañjali. Voltar seus sentidos para dentro. Olhar para si e perceber-se.

## S

**SAMADHI:** um dos oito pilares ou membros do Yoga Sutra de Patañjali. Qualquer coisa que nos traga de volta a nossa natureza, essência.

**SANTOSA:** um dos cinco nyamas. Contentamento. Estado equânime da mente. Entre prazer e dor e equilíbrio.

**SAPO:** uma postura, em sânscrito mandukásana, mandukā significa sapo ou rã. Sentar ao chão, plantas dos pés unidas e joelhos distantes. Mergulhar as mãos até o chão entre as pernas e direcionar as mãos com os dedos estendidos à frente, no chão, inclinando o tórax para baixo.

**SATYA:** um dos cinco yamas. Significa não falsidade, não mentir, promover bem-estar. Veracidade.

**SHAUCA:** um dos cinco nyamas. Praticar a limpeza do corpo, das roupas, cuidar de si e do ambiente.

**SVADYAYA:** Praticar o autoestudo, estudo de si.

## T

**TAPAS:** um dos cinco nyamas. Significa disciplina; ação; servir.

**TARTARUGA:** uma postura, em sânscrito Kurmásana, kurma significa tartaruga. Joelhos apoiados no chão encostando os calcanhares nos quadris. Com uma das mãos segure o punho oposto sobre os quadris. Abaixe o tórax levando a testa em direção ao chão, exale. Levante o tronco, inale.

**TIGRE:** uma postura, em sânscrito vyaghrásana: vyaghr significa tigre. Organizar o corpo inicialmente com os seis apoios no chão, pés, joelhos e mãos. Inclinar a cabeça para cima, e alongar um dos braços para frente e a perna do lado oposto para trás. Exemplo: a mão direita e a perna esquerda estendidas mantendo uma linha horizontal com o corpo paralelo ao chão; enquanto a mão esquerda e perna direita apoiam no chão.

**TRIÂNGULO:** uma postura, em sânscrito Utthita Trikonásana. Utthita significa estendido ou esticado e Trikona: tri significa três; kona significa ângulo, é um triângulo. Em pé, com os pés bem afastados, abrir os braços em posição de equilíbrio, apoiar o peso do corpo em uma das pernas e inclinar levemente o tronco para um dos lados até alcançar o pé e manter o equilíbrio. O triângulo se forma nas laterais e nas pernas.

## V

**VACA:** uma postura, em sânscrito Bitilásana, bitila significa vaca. Usar os seis apoios no chão: mãos, joelhos e dorso dos pés; cabeça entre os braços ao abaixá-la e exalar; levantar a cabeça procurando olhar por cima para trás estendendo o pescoço e inalar, repetir o movimento.

**VELA:** uma postura, em sânscrito Salamba Sarvágásana. Alamba significa apoio ou suporte, e sa significa junto com ou acompanhado de, resulta em Salamba e sarv que se refere a tudo, inteiro, completo; e anga significa o corpo inteiro ou todos os membros. Deitado com as costas ao chão, impulsionar os pés para levantar os quadris apoiados

com os cotovelos. Manter os ombros no chão e estender o corpo desde as pontas dos pés até os ombros.

## Y

**YAMAS:** um dos oito pilares do Yoga Sutras de Patañjali, ancorando aos cinco princípios chamados: ahimsa, satya, asteya, brahmacharya e aparigraha. Trata da relação entre si e o outro, abstinência no sentido de desistir de coisas desnecessárias para uma vida plena por meio do conhecimento de si.

**Observação:** os termos, significados e descrições constantes no glossário foram inspirados, especialmente, pelos estudos de Iyengar<sup>1</sup>, Miranda<sup>2</sup>, Hermógenes<sup>3</sup>.

---

1 IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o yoga: yoga dipika.** Tradução Marcia Neves Pinto. São Paulo: Pensamento, 2016.

2 MIRANDA, C. **O a b c do hatha yoga.** Rio de Janeiro: Editora Tecnoprint S.A, 1969.

3 ANDRADE, J. H. de. **Autoperfeição com hatha yoga.** 5<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro: Livraria Freitas Bastos S.A, 1963.



## MARIA APARECIDA LAURIS

Professora na Educação Básica das redes públicas municipais das cidades de Agudos atuando no Ensino Fundamental e de Bauru com atuação na Educação Infantil. Graduada em Licenciatura Plena em Pedagogia pela UNIDERP-Anhanguera em Agudos-SP, pós-graduada em Alfabetização e Letramento pela FAAC - Faculdade de Agudos e mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Docência para a Educação Básica da UNESP/Bauru. Participa de grupos de pesquisa e estudos que envolvem ludicidade, moralidade e cultura corporal.

E-mail: mariaalauris@gmail.com.br



## FERNANDA ROSSI

Professora Assistente Doutora do Departamento de Educação da Faculdade de Ciências da UNESP Bauru. Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física pela UNESP Bauru e mestre e doutora em Ciências da Motricidade pela UNESP Rio Claro. Vice-líder do Grupo de Estudos e Pesquisas Históricas, Sociológicas e Pedagógicas em Educação Física.

E-mail: fernanda.rossi@unesp.br

A obra tem o objetivo de viabilizar aos professores e professoras da Educação Infantil o desenvolvimento de práticas pedagógicas com os conhecimentos filosóficos e práticos do Yoga, além de incentivar novos estudos sobre a temática. São apresentadas propostas de ensino que buscam a formação integral da criança, impulsionando a promoção do conhecimento de si e da autoestima. Os temas abordados contemplam o universo lúdico da infância e estão organizados em nove propostas independentes, de sequência flexível e adaptável à realidade de diferentes comunidades escolares brasileiras.

