

**Trabalho de Conclusão do Curso de Formação em Yoga Integral**  
**Padmi Núcleo de Yoga e Arte**  
**Profa. Adriana Braga**

**Yoga na educação: instrumento para desenvolvimento da inteligência emocional**

*Isabela Bento*

**Introdução**

O Yoga é uma prática integradora que harmoniza todos os aspectos do ser humano, considerando a dimensão física, psíquica e espiritual da existência. É uma via de libertação das ilusões e do sofrimento que nos permite encontrar o equilíbrio nos altos e baixos da vida. O estudo e a prática de Yoga são instrumentos que temos à nossa disposição para conquistar a tranquilidade e uma mente livre de crenças limitantes e padrões reativos, sendo assim uma ferramenta muito importante no processo de autoconhecimento. De acordo com Glória Arieira, “o Yoga compreende uma vida meditativa e uma atitude específica frente à ação e seus resultados”.

A inteligência emocional, por sua vez, consiste na capacidade desenvolvida pelo ser humano de reconhecer e determinar suas próprias emoções e sentimentos e também a dos outros, bem como a capacidade de lidar com eles (Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional, 2018). Desenvolver inteligência emocional faz com que os indivíduos tornem-se capazes de controlar impulsos, canalizar suas emoções e lidar de maneira saudável com as adversidades da vida, sendo portanto uma habilidade tanto pessoal como social que nos auxilia a alcançar um estado de paz interior, harmonia e bem-estar.

Isto posto, observa-se uma estreita relação entre o Yoga e o conceito de inteligência emocional da psicologia, sendo esta relação o objeto de estudo deste artigo. Acredita-se que o Yoga (teoria e prática) para crianças e adolescentes no ambiente educacional é um instrumento valioso para o desenvolvimento da inteligência emocional desde a infância, podendo contribuir para a formação de jovens e adultos mais bem preparados para diversas situações ao longo da vida.

**O Hatha Yoga e o Yoga Integral**

O Hatha Yoga especificamente teve sua origem em um contexto em que o corpo torna-se instrumento para a expressão pura do ser, sendo uma ferramenta de transformação, um templo a ser cultivado. O Hatha Yoga consiste em uma prática para domínio dos sentidos, da energia vital da vontade e da conquista de poder por meio,

principalmente, dos *ásanas* (posturas psicofísicas) que alongam, fortalecem, equilibram, desintoxicam, vitalizam e acalmam o corpo; técnicas respiratórias (*pranayamas*), que possuem efeitos relaxantes, equilibrantes ou energizantes; nos *bandhas* e *mudrás* que estimulam a energia vital e nos *kryas*, que desintoxicam e purificam corpo e mente.

A prática de hatha yoga encerra o estado de agitação do corpo e mente, mudando o estado interior do praticante e auxiliando na expansão da consciência, harmonizando o fluxo energético do corpo e equilibrando-o, fortalecendo-o e curando-o.

O Yoga Integral sistematizado por Sri Aurobindo busca reunir diversas escolas de Yoga, tais como Raja Yoga (Yoga clássico); Jnana Yoga (Yoga da sabedoria); Karma Yoga (Yoga da ação); Bhakti Yoga (Yoga da devoção) e Tantra Yoga (mudrás, kryas, mantras e hatha yoga) fazendo uma verdadeira síntese, considerando que “toda vida é yoga”. Isto é, além de almejar a transcendência, o Yoga Integral almeja transformar a existência material em uma experiência mais significativa a partir da expansão da consciência de todos os seres.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Yoga Integral, “o objetivo deste yoga não é apenas o da iluminação, mas sim o ancoramento da iluminação na matéria, fazendo descer a supra-consciência na sociedade onde vivemos, alavancando um salto quântico evolutivo para toda a nossa espécie”. Através do Yoga Integral, trabalha-se a manutenção de um estado de consciência harmônico e desperto, bem como a saúde do corpo energético, mental e físico. Com a integração desses aspectos - matéria e consciência - torna-se possível que cada praticante seja um agente de sua própria transformação pessoal e também social.

### **Educação para a paz: desenvolvendo a inteligência emocional**

O conceito de inteligência emocional se estrutura a partir de competências envolvendo habilidades afetivas e cognitivas como o autoconhecimento, autocontrole, automotivação, empatia e habilidades sociais. Isto posto, essas competências se dividem tanto no trato consigo mesmo como na capacidade de lidar com os demais (GOLEMAN, 1995).

Atualmente, tem-se observado um número cada vez mais significativo de crianças e adolescentes convivendo com uma mente acelerada, carregada de emoções e sentimentos como raiva, tristeza, ansiedade e estresse. Esse público está cada vez mais exposto ao mesmo universo de informações e estímulos dos adultos, como jogos, redes sociais, programas de televisão e excesso de consumo, o que prejudica seu processo de

aprendizagem, de concentração bem como o desenvolvimento de relações saudáveis tanto no ambiente familiar/ doméstico como no escolar, com colegas e educadores, dado os níveis de estresse que os atrapalham no controle das emoções para uma vida mais equilibrada.

Neste sentido, iniciativas tem sido propostas e implementadas com o intuito de desenvolver um trabalho relacionado à inteligência emocional nas escolas, a exemplo do programa Escola da Inteligência, que objetiva desenvolver a educação socioemocional para *“educação das emoções e da inteligência, a melhoria dos índices de aprendizagem, redução da indisciplina, aprimoramento das relações interpessoais e o aumento da participação da família na formação integral dos alunos, resultando em mais qualidade de vida e bem-estar psíquico”* e o programa Inteligência Relacional, cuja missão é *“propiciar habilidades de vida e bem-estar, contribuir para o desenvolvimento integral do ser humano, respeitando as diferenças e conectando pessoas por meio de recursos inovadores”*.

Como fundamento desses dois programas, a educação voltada às emoções corresponde a uma educação que almeja a paz. Uma vez que cada indivíduo se torna capaz de cultivar um estado interno e desperto de paz e harmonia, tem-se as condições para a promoção e disseminação da paz coletiva, considerando toda a sociedade e teias de relações em que os seres humanos estão inseridos desde a infância.

### **A inteligência emocional através do Yoga**

De acordo com Cris Pitanga, toda a ciência do Yoga apresenta diversas possibilidades e recursos a serem trabalhados com as crianças e adolescentes objetivando aquietar o corpo, acalmar a mente, tranquilizar as emoções e *“perceber o seu mundo interior - onde habita a paz, a calma, a paciência que se necessita para viver com equilíbrio neste mundo”*.

Segundo a autora e em conformidade com os programas de inteligência emocional apresentados anteriormente, uma vez que os adultos se empenhem em transmitir às crianças conteúdos como a filosofia do Yoga e sua prática, maiores serão as chances de formação de jovens e adultos realizados, em paz consigo mesmo e conectados com a sua essência divina. Dessa maneira, essas crianças

naturalmente se tornarão adultos com um imenso poder de transformação de sua realidade e do planeta como um todo.

Aprender desde cedo a filosofia, as técnicas e os métodos da yoga ajudarão crianças e jovens a enfrentar os desafios da vida nas diversas áreas do ser humano, como as dimensões corporal, emocional, mental, social e espiritual. Portanto, quando as famílias e as escolas proporcionam para crianças e os jovens regularidade na prática de yoga, eles começam a perceber certas mudanças positivas no seu comportamento e nos hábitos (Cris Pitanga).

Assim como para os adultos, o yoga auxilia as crianças a ampliar a consciência corporal e conquistar o relaxamento por meio de posturas que promovem estabilidade, serenidade e equilíbrio. Por meio das técnicas posturais ou ásanas se desenvolve a coordenação motora, a flexibilidade, a melhora do fluxo de energia vital que auxilia na força de vontade, determinação e autocontrole, além de melhoria nas funções orgânicas do corpo. Já os benefícios para a mente envolvem a melhoria da concentração, memória e raciocínio e o equilíbrio das emoções, sentimentos e pensamentos, tornando-os mais positivos e construtivos, isto é, desenvolvendo a inteligência emocional. Como afirmou Yogananda, “um corpo relaxado e calmo é um convite à paz mental”. Assim, observa-se que o trabalho desenvolvido a partir do Yoga considera o ser em sua integralidade.

Além de aprender técnicas para lidar com as próprias emoções e flutuações da mente, o Yoga auxilia as crianças a desenvolverem habilidades de convivência social, outro aspecto da inteligência emocional. Neste ponto, cabe resgatar o Ashtanga Yoga de Patanjali ou os Oito Passos a serem seguidos na senda do Yoga, que possibilitam a conquista de hábitos saudáveis e construtivos, mudanças profundas e o desenvolvimento da consciência para a liberação de condicionamentos negativos que nos aprisionam.

### **A atemporalidade do Ashtanga Yoga de Patanjali para a educação**

Os Oito Passos sistematizados por Patanjali a respeito do caminho a ser seguido por praticantes de Yoga para alcançar a iluminação, na realidade, são atemporais e deveriam ser aproveitados por qualquer pessoa que busca uma vida

com propósito, equilíbrio e autoconhecimento, a fim de se tornar um ser humano em constante aperfeiçoamento físico, mental e espiritual.

Os dois primeiros passos - *yamas* e *nyamas* - constituem a base moral da prática do yoga e são fundamentados em uma ética universal. Os *yamas* são normas e condutas a serem seguidas que compõem a ética da vida em sociedade, com respeito aos nossos semelhantes e à natureza, através da contenção e controle de atitudes negativas. Já os *nyamas* são aspectos positivos a serem cultivados por todos os seres na jornada do autoconhecimento.

### Imagem 1 - Ashtanga Yoga de Patanjali: Yamas e Nyamas



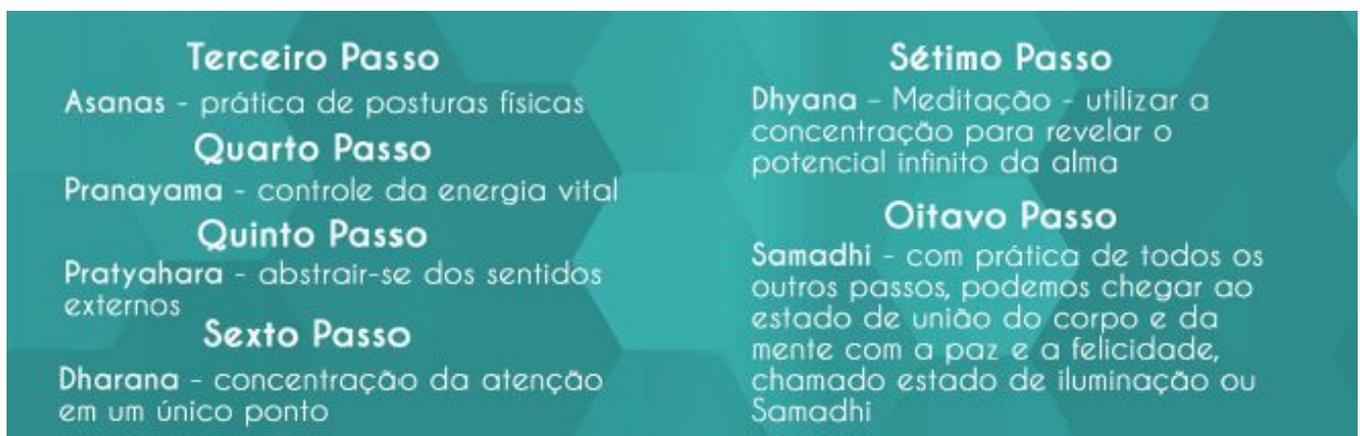
Fonte: Yoga para Crianças e seus benefícios, Cris Pitanga.

Ahimsa é o princípio básico que norteia todos os outros, isto é, a não violência deve ser observada em todos os aspectos da existência, de forma que todo ser consciente possa “substituir eventuais vibrações de aversão e ódio por benevolência e compreensão”.

Com a utilização de metodologias lúdicas e vivenciais, é possível transmitir o conteúdo dos yamas e nyamas na educação de crianças e adolescentes no próprio ambiente escolar, permitindo que a experiência com o yoga possa despertar desde cedo um nível mais profundo de consciência e uma vontade natural de respeitar e cuidar de seus semelhantes nutrindo relações saudáveis, com a aplicação dos princípios éticos em pauta.

Os passos seguintes do Ashtanga Yoga de Patanjali são os *ásanas*, posturas psicofísicas do hatha yoga que auxiliam na conquista da saúde e vitalidade por meio do trabalho corporal de alongamento, fortalecimento e equilíbrio; os *pranayamas*, que não constituem em apenas exercícios respiratórios simples, mas sim em domínio e mobilização da energia vital por meio da respiração, que auxiliam a controlar a mente e a expandir a consciência; o *pratyahara* que é a abstração dos sentidos e estímulos externos a fim de voltar-se para o interior do ser; *dharana*, que é a concentração com o objetivo de organizar os pensamentos e disciplinar a mente, alcançando autocontrole e clareza mental; *dhyana*, que é a meditação, um mergulho mais profundo do que o estado de concentração, em que a mente não mais se dispersa e alcança um estado de sintonia com o universo. Por fim, o *samadhi*, ou a meta do yoga, é conquistado com a prática de todos os passos anteriores que leva os indivíduos a uma transcendência, à iluminação da consciência, descoberta e reconhecimento de sua essência divina e sabedoria interna.

### Imagem 2 - Ashtanga Yoga de Patanjali



Fonte: Yoga para crianças e seus benefícios, Cris Pitanga

### Imagem 3 - Ashtanga Yoga de Patanjali



Fonte: <https://sementedoyoga.org/yamas-e-nyamas/>

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para desenvolver uma educação integradora voltada para a paz que considere princípios éticos sobre a vida em sociedade e sobre o olhar atento para si mesmo, cultivando a inteligência emocional, a utilização do conteúdo filosófico observado no Ashtanga Yoga de Patanjali, bem como da prática do Hatha Yoga e Yoga Integral, apresentam-se como excelentes ferramentas a serem trabalhadas com as crianças e adolescentes nas escolas que já parecem demonstrar uma abertura a novas metodologias de aprendizagem que envolvam a integralidade do ser humano e não apenas métodos tecnicistas.

Em contramão a sociedade atual de excessos, automatismos e desequilíbrios, é necessário transmitir esse tipo de conteúdo para um público ainda em formação e com enormes potencialidades e oportunidades ao longo de toda a vida, bem como com capacidade de transformação local e global.

A educação moderna redundou em completo malogro, por ter exagerado a importância da técnica. Encarecendo-a em demasia, destruímos o homem. Desenvolvendo capacidades e eficiência, sem a compreensão da vida, sem uma percepção total dos movimentos da mente e do desejo, tornar-nos-emos cada vez mais cruéis, e isso significa fomentar guerras e pôr em perigo nossa segurança física. O exclusivo cultivo da técnica tem produzido cientistas, matemáticos, construtores de pontes e conquistadores do espaço. Compreenderão esses homens o processo total da vida? Pode um especialista experimentar a vida como um todo? Só se deixar de ser especialista.” J. Krishnamurti

## REFERÊNCIAS

ARIEIRA, Glória. **Vedanta e a vida cotidiana**. Revista EYOGA, fevereiro de 2010, p. 48-52.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York, NY: Bantam Books.

Inteligência Relacional. **Educação Emocional e Social. Cultura de Paz**. Disponível em: <inteligencia-relacional-portfolio-portugues-6ac5fb2e-3632-4d6b-b0ba-44377188125e.pdf>.

PITANGA, Cris. **Yoga para crianças e seus benefícios. Com histórias e dicas para o dia a dia**. Editora Omnisciência.

Programa Escola da Inteligência. Disponível em:  
<<https://escoladainteligencia.com.br/escola-da-inteligencia/>>

Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional. **Dalai Lama aponta inteligência emocional como fator decisivo para paz interior.** Maio de 2018. Disponível em:  
<<http://www.sbie.com.br/blog/dalai-lama-aponta-inteligencia-emocional-como-fator-para-a-paz-interior/>>.

Sociedade Brasileira de Yoga Integral. **O Yoga Integral.** Disponível em:  
<<https://www.sociedadebrasileiradeyoga.com/landscapes>>

VIDA, Maeve. Yoga nas Escolas. 2016 Disponível em:  
<<http://www.culturadapaz.com.br/yoga-nas-escolas/>>

Vieira-Santos, J.; Lima, D.C.; Sartori, M. R.; Muniz, M., Schelini, P. W. **Inteligência emocional: revisão internacional da literatura.** Revista Estudos Interdisciplinares em Psicologia, Londrina, v. 9, n. 2, p. 78-89, 2018. Disponível em  
<<http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/27475>>.

Material do Curso de Formação em Yoga Integral do Padmi Núcleo de Yoga e Arte.