



PADMÍ YOGA

Yoga no ambiente escolar

Curso de Aprofundamento e Formação de Instrutores em Yoga Integral do PADMI



Alisson Rodrigo dos Santos

Yoga como recurso para o cuidado com a saúde mental e física na comunidade escolar



Prática oriental milenar que na sociedade ocidental é associada principalmente à práticas como:

Posturas, meditação,
respiração e mantras.



Yoga

No oriente o Yoga é reconhecido culturalmente tanto como uma prática filosófica quanto espiritual e religiosa.



O contexto escolar.

- O ambiente escolar tem se mostrado desafiador:
 - Excesso de atividades acadêmicas,
 - Excesso de práticas digitais e
 - Distanciamento pessoal.
- Redução na qualidade da saúde:
 - mental e física
 - de professores , alunos, servidores.
- Necessidade da construção de um ambiente saudável:
 - Trabalhar o intelecto (o mundo das ideias)
 - Trabalhar o cuidado corporal (o mundo físico)



} em união

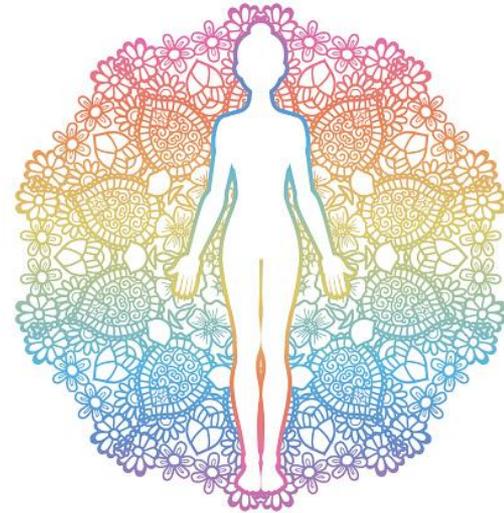
O contexto escolar.



Mente e corpo em atividades significativas para a saúde como um todo: como uma unidade.

• O Hatha Yoga no ambiente escolar

- Oferece benefícios que promovem o bem-estar dos participantes:
 - Físico
 - mental
 - emocional.
- Utiliza técnicas de respiração profundas e conscientes
 - ajudam a gerenciar o estresse e a ansiedade.
- Incentiva a flexibilidade e o fortalecimento muscular
 - contribui para a promoção da saúde física.
- Sua filosofia subjacente promove:
 - senso de responsabilidade
 - autoconhecimento
- Contribuindo para a formação integral de indivíduos conscientes e equilibrados.



Promover um ambiente de aprendizado mais abrangente,
focado na melhoria do bem-estar físico e mental
da comunidade escolar com ênfase na conexão entre corpo e mente.

Objetivos gerais



1. Oferecer momentos de prática de Hatha Yoga duas vezes por semana à comunidade escolar.
1. Promover momentos de aprendizado sobre as bases e a filosofia do Yoga.
1. Apresentar aos participantes ferramentas de autoconhecimento e métodos práticos para lidar com as pressões do dia a dia.

Objetivos específicos



Metodologia de trabalho

- Projeto previsto para escola com aulas em horário integral.
- Atividades de Yoga no intervalo entre atividades manhã/tarde.
- Avaliar demanda e perspectivas da comunidade escolar quanto ao tema.



Metodologia de trabalho

- Espaços
 - A escola deve oferecer espaço apropriado para as práticas e atividades:
 - Sala de aula ou ginásio com tapetes / tatame para atividades de solo, ou
 - Ambiente externo apropriado para práticas abertas.
 - Para discussões mais gerais:
 - espaços para workshops, e palestras pode ser necessário.
- Tempos
 - Para práticas iniciais e de apresentação um intervalo de 30 minutos pode ser utilizado.
 - Para práticas mais avançadas é necessário avaliar com a escola um tempo maior.



Metodologia de trabalho

- Planejamento do Programa
 - Deve-se avaliar o público específico.
 - Pensando em escolas de ensino básico nos anos finais:
 - Estudantes adolescentes.
 - Professores.
 - Servidores.
 - Pais.
 - Práticas nível iniciante e de aspecto mais amplo dada diversidade de público.
 - Reavaliar conforme a demanda.
- Mediadores
 - É essencial que a condução das práticas seja feita por professor com formação para a condução.
 - O curso de formação de professores de Yoga do PADMI proporciona tal qualificação.



Resultados e impactos esperados

- Com a implementação de um projeto de Hatha Yoga comunidade escolar espera-se:
 - uma melhoria no bem-estar físico e mental dos participantes,
 - percepção da conexão entre corpo e mente
 - redução do estresse e ansiedade.
- Desenvolvimento de uma consciência corporal
 - permitindo o reconhecimento e o ajuste de posturas inadequadas no cotidiano.
- Com a prática de respiração consciente
 - benefícios para a qualidade respiratória.
- A introdução de momentos de pausa e relaxamento
 - intervalos revigorantes,
 - melhoria no foco e a produtividade nas atividades escolares ao longo do dia.



Resultados e impactos esperados

- Introdução de valores como respeito, tolerância e empatia
 - contribui para a formação de um ambiente escolar mais positivo e inclusivo.
- Estímulo ao autoconhecimento e o crescimento pessoal.
- Promoção de uma mentalidade positiva e resiliente.



A expectativa é que a introdução de atividades de Hatha Yoga promova benefícios nas esferas físicas, emocionais e sociais, contribuindo para o desenvolvimento integral dos membros da comunidade escolar.



Referências bibliográficas

- Bittencourt, Paulo, e Juliano Pimentel. Yoga para a saúde. Novo Século Livraria e Editora Ltda, 2017.
- Broad, William J. A Moderna Ciência do Yoga, 2014.
- FIRMINO, Suely. Yoga a Nova Revolução. São Paulo: Madras, 2014, n.d.
- Freitas, Marianna Valério de. “A importância da Yoga no ambiente escolar: Estudo de revisão bibliográfica,” 2022. <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/22404>.
- Hermógenes. Autoperfeição com Hatha Yoga (Edição especial). Best Seller, 2021.
- Mussolini, M. O Caminho Do Yoga: Para Adultos e Crianças. Dialética, 2021.
- Oliveira, Adriana Braga de. GRUPOS DE ÁSANAS, n.d.
- Oliveira, Adriana Braga de. “Padmi Yoga – Núcleo de Yoga e Arte.” Com.br. Acesso: 2023. <https://padmiyoga.com.br/>.
- Oliveira, Adriana Braga de. PRANAYAMAS: Saúde - Auto-Conhecimento - Equilíbrio - Expansão Da Energia, n.d.
- PHILLIPI, Camila R. O Yoga Súra de Patañjali – a Base Milenar Para o Ensino de Yoga. Florianópolis: Mantra, 2002, n.d.
- Tumme.com. “Yoga Sequence Builder for Yoga Teachers to Plan Yoga Classes.” Acesso: 2023. <https://www.tumme.com/>.

Imagens Utilizadas:

- https://padmiyoga.com.br/wp-content/uploads/2023/05/cropped-Logo-Padmi_PNG_sem-fundo-195x77.png
- https://padmiyoga.com.br/wp-content/uploads/elementor/thumbs/logo_padmi_2-removebg-preview-1-e1636158223477-pfn2u79djdkbsbfsv5xrpr2m5tzys95vm5moe8g71a0.png
- <https://www.institutoclaro.org.br/educacao/nossas-novidades/videos/yoga-na-escola-pratica-ajuda-a-reduzir-ansiedade-e-estresse-de-alunos/>
- https://media.licdn.com/dms/image/D4D12AQF8WoS5hyCoeg/article-cover_image-shrink_720_1280/0/1657000613952?e=2147483647&v=beta&t=cz9AiKf8t17bMOhS1cW5uHdToZncg7_FHXDSYzaMCs4
- <https://indiafacts.org/wp-content/uploads/2017/10/Vedic-Origins-of-Yoga-959x500.jpg>
- <https://cms.fiemt.ind.br/arquivos/senai/images/conteudos/img-destaque/redacao%20enem%202.jpg>
- <https://www.portaltemponovo.com.br/wp-content/uploads/2022/08/dsc-0179-scaled.jpg>
- <https://media.istockphoto.com/id/636635050/pt/vetorial/women-silhouette-yoga-mountain-pose-tadasana.jpg?s=170667a&w=0&k=20&c=HmTwta5laVxgz17p4TQXRz-Y7kOWeLwbccxdmOKm9So=>
- https://m.media-amazon.com/images/I/61LulDYtJ9L._SL1200_.jpg
- <https://2.bp.blogspot.com/-dpbLrwHBLu4/TnUm39x3DkI/AAAAAAAAAFQ/8eWxZoMUTH0/s1600/mestre.JPG>
- <https://cdn.awsli.com.br/600x700/32/32428/produto/31420598/7bae861746.jpg>
- https://as2.ftcdn.net/v2/jpg/00/74/17/91/1000_F_74179141_wNqDGyzMzYNs7swjioXlgeMrvp05lef4.jpg
- <https://br.vexels.com/vetores/previsualizar/179637/modelo-de-logotipo-namaste-ioga>



Obrigado!



Alisson Rodrigo dos Santos
alissonrs@cefetmg.br