

A EXPERIÊNCIA COM ALUNOS DE SALA DE APOIO À APRENDIZAGEM COM PRÁTICAS DE RESPIRAÇÃO CONSCIENTE NO COLÉGIO ESTADUAL CAMPO MAGRO

Alessandra de Fátima Pereira Laranjeira¹

RESUMO

O presente artigo tem por objetivo alinhar a aquietação da mente e equilibrar as emoções, através de práticas de respiração (pranayamas), em estudantes de Sala de Apoio a Aprendizagem. Conscientizando-os sempre, da qualidade de uma respiração consciente, que tende à estabilidade emocional e pleno discernimento. Além de fortalecer o sistema respiratório, traz equilíbrio, sensação de bem estar, e os transporta para um nível maior de conforto e sobriedade para interagir com pessoas, e em situações do cotidiano da vida.

Palavras-chave: Consciência, Respiração, Aprendizagem, Concentração.

ABSTRACT

The main objective of this article is to arrange the cooling-off and balance mind and emotions through breathing practices (pranayama) in students in the learning support room. Always aware them about the quality of a conscious breathing, which tends to emotional stability and full discernment. Besides strengthening the respiratory system, it brings balance, sense of well being, and puts them to a higher level of comfort and sobriety to interact with people and situations in everyday life.

Keywords: Consciousness, Breathing, Learning, Self-communion.

¹ Graduada em Ciências Contábeis pela Universidade Tuiuti do Paraná. E-mail: alessandralaranjeira@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

Trabalho na equipe administrativa do Colégio Estadual Campo Magro, e sempre ouvi muitos relatos, de professores, pedagogos e direção, de que a aprendizagem estava longe daquilo que se almejava, por inúmeros motivos que envolvem a sociedade atual, e mesmo os alunos que frequentavam a sala de apoio a aprendizagem, ofertado em contra turno. E devido eu estar atuando na área da educação, me motivei a buscar conhecimentos na área da yoga pedagógica, assim percebi que conforme a interação de cada ser com o seu meio, implicará em interações com seu corpo físico, sua energia, suas emoções, pensamentos e atitudes.

E talvez uma forma rápida de leigos, atingirem estabilidade emocional e concentração, principalmente, fosse através de uma respiração consciente, pois de modo geral, não temos consciência da respiração; o ar percorre nosso corpo sem que exerçamos ação voluntária sobre sua trajetória.

No yoga, esse processo é elevado ao nível da percepção. É cada pessoa quem toma a iniciativa e controla o fluxo do ar. A partir deste conhecimento e dos benefícios que serão descritos ao longo deste trabalho, é que realizei experiência prática com estudantes da sala de apoio a aprendizagem, com principal objetivo de realizar experiência prática de respiração consciente, refletir e apontar alguns caminhos para a aplicação desta respiração, buscando a quietação da mente e o equilíbrio das emoções nos estudantes da sala de apoio a aprendizagem do Colégio Estadual Campo Magro, município de Campo Magro Estado do Paraná.

Swami Vivekananda, em "filosofia yoga", narra uma parábola que ilustra a importância do paranayama:

"Conta-se que o ministro de um grande rei caiu em desgraça. Como conseqüência, o rei mandou encerra-lo na cúspide de mui elevada torre. Assim se fez, e o ministro foi relegado a ali consumir-se. Ele contava, porém, com uma fiel esposa, que à noite foi à torre e, chamando o marido, perguntou-lhe que poderia fazer para facilitar-lhe a fuga. Respondeu-lhe que na noite seguinte voltasse trazendo uma corda grossa, um forte barbante, um carretel de fio de cânhamo e um outro de fio de seda, um besouro e um pouco de mel. Muito admirada, a boa esposa obedeceu e lhe trouxe os objetos pedidos. Então o marido lhe disse que atasse a extremidade do fio de seda ao corpo do besouro, que lhe untasse os chifres com uma gota de mel e que o colocasse sobre a parede da torre, deixando-o em liberdade e com a cabeça voltada para o alto. Assim ela fez e o besouro principiou sua viagem. Sentindo o cheiro do mel diante de si, trepou lentamente, com a esperança de alcança-lo, ate que chegou ao cume da torre. Apoderando-se

então do besouro, encontrou-se o ministro na posse de um dos extremos do fio de seda. Nesta situação, disse à esposa que unisse no outro extremo fio de cânhamo e, depois que este foi puxado, repetiu o processo com o barbante e finalmente com a corda. O restante foi fácil: o ministro conseguiu sair da torre por meio da corda, evadindo-se. Em nossos corpos, continua o amado yogi Vivekananda, o alento vital é o fio de seda e, aprendendo a dominá-lo, apoderamo-nos do fio de cânhamo das correntes nervosas, destas fazemos outro tanto com o forte barbante de nossos pensamentos e finalmente apoderamo-nos da corda do prâna, com a qual logramos a libertação". Extraído da internet, site <http://cncalimentacaoesaude.blogspot.com.br/2009/07/pranayama-i.html>

2. A COMUNIDADE ESCOLAR E O COLÉGIO

A comunidade na qual o Colégio Estadual Campo Magro está inserida é dividida por diferentes níveis sociais e culturais. A maioria são trabalhadores rurais, civis, artesãos e autônomos, muitos apresentam dificuldades em continuar seus estudos, sendo que possuem apenas o Ensino Fundamental (muitas vezes incompleto), por haver necessidade de trabalhar para auxiliar na renda familiar.

Nos bairros onde residem os estudantes, não há áreas de lazer ou de incentivo à cultura. O saneamento básico é precário e muitas famílias não possuem sequer água tratada. Os habitantes do município contam somente com o apoio das instituições religiosas e associação de moradores (quando há) para apoiá-los nos seus projetos de vida.

Os estudantes buscam na escola a oportunidade de inserção no mundo do trabalho e preparo para a vida cidadã. A comunidade é bastante participava, a escola tem por prática estar aberta aos pais, sem a necessidade de esperar reuniões para que haja diálogos e sugestões. As reuniões acontecem geralmente à noite, para possibilitar o comparecimento da comunidade.

O Colégio Estadual Campo Magro nasceu de um prédio que foi doado à Secretaria de Educação pelo Departamento de Estradas de Rodagens – DER, cuja a área possuía um prédio central com aproximadamente 1.000m² de área construída e ladeado por uma área verde com mata nativa.

Este patrimônio era utilizado como laboratório de pesquisa e ficou abandonado por dois anos.

As atividades do Colégio iniciaram-se no final de 2007, com a participação da direção, professores, funcionários, estudantes, comunidade, os quais reuniram-se

em forma de mutirão para trabalhar e dar condições mínimas de funcionamento ao Colégio.

O Colégio se encontra em uma área verde com uma grande biodiversidade, entre elas: mata nativa, fontes de água, plantas, animais, aquíferos, localizado à Avenida Rancho Alegre, 150, Bairro: Jardim Pioneiro, Município de Campo Magro – Paraná, com aproximadamente 600 alunos.

O nome do Colégio foi escolhido para homenagear o município, pois o mesmo está localizado numa área de mata nativa, sendo uma das principais fonte de renda do Município a agricultura e o desenvolvimento do eco turismo.

3. O TRABALHO PROPOSTO E EM AÇÃO

Participaram das aulas em média 9 a 18 estudantes da sala de apoio a aprendizagem, conforme a frequência em que vinham para a aula. Foram aulas de 45 minutos uma vez por semana em contraturno escolar.

O Programa Salas de Apoio à Aprendizagem tem o objetivo de atender às dificuldades de aprendizagem de crianças que frequentam as séries finais do Ensino Fundamental.

Para os alunos da 5ª Série/6º Ano, a abertura da Sala de Apoio se dá de forma automática, sendo no máximo 20 alunos por turma.

Esses alunos participam de aulas de Língua Portuguesa e Matemática no contraturno, participando de atividades que visam à superação das dificuldades referentes aos conteúdos dessas disciplinas.

A Secretaria de Estado da Educação promove ações, buscando esclarecer os objetivos das Salas de Apoio e promovendo discussões sobre metodologias. Além disso, o Programa é permanentemente avaliado pela Secretaria, procurando sempre seu melhor funcionamento e eficiência.

As datas dos encontros com os alunos foram no ano de 2011:

Setembro	16	23	30	
Outubro	07	14	28	
Novembro	04	11	18	25
Dezembro	02	09		

Inicialmente trouxe aos alunos o conhecimento dos bons efeitos da boa respiração, expliquei-lhes que conforme o mestre de yoga Selvarajan Yesudin:

Aprender a respirar longa e profundamente garante ao ser humano a longevidade. O homem pode passar 40 dias sem comer, 7 dias sem beber, mas sem ar ele ficará apenas alguns minutos.

Todo o universo vibra numa cadência, temos que ritmar nossa respiração para entrar em sintonia com o cosmo. A respiração bem feita livra o homem de doenças como ansiedade, uma respiração curta e superficial traz sentimentos como insegurança, raiva e medo. Extraído da internet, site: <http://www.espiritualismo.hostmach.com.br/tec02.htm>

Levei aos estudantes algumas considerações sobre nosso sistema respiratório que foram de grande valia para termos uma noção bem clara da importância da boa respiração para nossa saúde.

Com o auxílio do mapa do corpo humano, observaram e compreenderam que: os dois pulmões, ficam dentro de uma caixa pressurizada (caixa torácica) e sua base é constituída por um músculo muito resistente chamado diafragma. Pela ação do diafragma e dos músculos intercostais, o peito se expande e se contrai. Quando o peito se contrai, os pulmões são comprimidos, expelindo o ar nele contido (exalação). Da mesma forma, quando o peito se expande, a pressão dos pulmões diminui, e eles sugam certa quantidade de ar atmosférico (inalação).

Nosso sangue está ansioso para se livrar do gás carbônico e obter em troca o oxigênio imprescindível à nutrição das células de todo o corpo. Como nosso corpo não pode viver sem oxigênio, o ato de respirar de forma irregular ou deficiente, altera muito a nossa vitalidade, ainda mais se considerarmos que nunca usamos a capacidade total de armazenamento de ar em nossos pulmões.

Assim como o ar penetra sem interrupção nos pulmões, assim será expelido até esvaziá-los totalmente. É necessário que a respiração seja feita lenta e relaxadamente, sem emprego de força ou tensão. O diafragma se expande durante a inspiração e contrai-se na expiração. O peito se conserva imóvel e passivo, somente as costelas trabalham. A exalação é tão importante quanto a inalação, pois é por meio dela que eliminamos impurezas. A parte inferior de nosso pulmão nunca fica completamente vazia, acumulando-se nela um ar saturado das toxinas produzidas pelo excesso de carbono. Quando procuramos esvaziá-la totalmente, usando para isso os movimentos corretos de expansão e

contração, ganharemos de quebra uma massagem benéfica feita pelo diafragma sobre o fígado e baço.

Após a explicação de forma bem simples, pedi a eles que se observassem e, a forma com que respiram e após o *feedback*, relatei a eles mais essa observação da forma de respirar e o quanto devemos ter consciência dela e nunca esquecer-la. Até porque quando dormimos, automaticamente, ou melhor, instintivamente recorremos de tempo em tempo à respiração profunda. Isso demonstra que é de natureza elementar e que podemos, por meio dela, conscientemente, estabelecer um contato entre nosso ser interior e as poderosas forças da natureza, ou seja, quando estamos intensamente concentrados, ou quando pensamos profundamente, nossa respiração fica inconscientemente suspensa. Por outro lado, quando a mente é afligida por qualquer motivo, ela se torna rápida e irregular. Portanto para controlar a incessante atividade mental, o praticante deve aprender a regular a respiração.

Então fizemos algumas práticas de respiração, como: crânio brilhante (*kapalabhati*), fole – respiração rápida, profunda e vigorosa (*bhástrika*), respiração polarizada (*sukha purvak*) e a respiração completa, que foram aprendidas durante todo o curso de pós-graduação em Yoga pedagógico com Neuroaprendizagem, mais especificamente no módulo nº 09 e do livro "AUTO PERFEIÇÃO COM HATHA YOGA" Capítulo 2, de Hermógenes da Editora Record.

Abaixo cito a descrição das práticas que foram realizadas:

3.1 Crânio Brilhante (*Kapalabhati*)

Exercícios destinados à purificação do corpo. A melhor posição do corpo é a pose de lótus, mas pode ser praticada em qualquer uma das posturas sentadas e até mesmo em pé – desde que a coluna fique verticalizada. Começa-se com a limpeza completa dos pulmões, relaxar o abdômen, permitindo que se encha de ar. Sem perda de tempo, por uma ação conjunta da musculatura abdominal e do diafragma, force bruscamente o ar a sair. Novamente com o afrouxamento do abdômen, o ar volta a entrar para outra vez ser explosivamente expulso. Visando à maior concentração mental, mantenha os olhos fechados. Como variação, pode-se fazer alternadamente com uma e outra narina.

Observações necessárias:

1. Este exercício é desaconselhável para quem sofre do aparelho respiratório, do circulatório e do sistema nervoso.
2. A série deve ser rápida, mas a princípio o praticante deve preocupar-se com a aquisição da técnica, evitando violências contra a própria natureza.
3. A atenção deve ser focalizada no interior do nariz, por onde circulam as correntes de ar.

Efeitos fisiológicos e psicológicos: Limpa as mucosidades do aparelho respiratório; tonifica-o; carrega sensivelmente o plexo solar com energia vital. Tonifica a circulação, aquecendo o corpo e melhorando o metabolismo. Revigora as cordas vocais. Aumenta a capacidade de autodomínio e de concentração.

3.2 Fole – respiração rápida, profunda e vigorosa (*Bhástrika*)

Bhástrika em sânscrito significa “fole”, o que bem dá uma idéia de como se processa. As melhores posições para a prática são as sentadas - *padmāsana* ou *lótus* e *sadhāsana*, podendo também ser feita em pé. Depois da limpeza pulmonar, faz-se inspiração e a seguir uma explosiva expiração, mediante a contração brusca da musculatura respiratória. Sem demora, outra inspiração e imediatamente outro expiração. E assim movimentos energéticos do diafragma e do abdômen com seus respectivos inspiração e expiração.

Os músculos abdominais e o diafragma atuam energeticamente, movimentando a base do pulmão. O exercício é muito semelhante ao *kapalabhati*, com a diferença de que lá apenas a expulsão do ar é energética. Aqui também a inspiração o é.

Observações necessárias: Como se trata de um dos exercícios mais fortes, portanto capaz de provocar danos no praticante imprudente e abusado, é recomendável que o evitem: pessoas enfermas e fracas; jovens de menos de dezoito anos; e pessoas além dos 50.

Para os que já têm grande prática, o limite de idade não será este, naturalmente. Todo abuso e violência devem ser evitados. Moderação, suavidade, gradação nunca são demasiados.

Efeitos fisiológicos e psicológicos: Purifica todo o organismo e tem especial ação tônica sobre o sistema nervoso e aparelho circulatório. Aumenta o apetite. Atenua irritação e inflamação das vias respiratórias. Moderada e corretamente usado, tem até curado asma. Com verdadeiro super abastecimento energético, corrige os efeitos do frio, levando calor a todo o corpo. Produz um notável aprofundamento da consciência. Aumenta a serenidade e o sangue-frio ante a qualquer situação e, em sumo grau, fortalece a vontade.

3.3 Respiração polarizada (*Sukha Purvak*)

Tudo que foi dito sobre posição e ritmo é válido para o exercício de respiração polarizada. Acrescenta-se agora uma alternância, isto é, a utilização de uma narina, enquanto a outra fica bloqueada. Inicia-se, como sempre, com a limpeza dos pulmões, após o que inspira-se com a narina esquerda, e expira-se pela esquerda. Depois inspira-se pela direita e expira-se pela direita. Recomeça-se a seguir com a narina esquerda. Esta respiração, ao mesmo tempo alternada e ritmada, é a mais própria para estabelecer o equilíbrio interno e com o meio. Nela, duas correntes energéticas polarizadas são conduzidas ao mais desejável grau de integração. Para fechar uma narina, deixando aberta a outra, dobre o dedo indicador e o médio de sua mão direita.

Observações necessárias: Para alternar a respiração pela narina, leve a mão à altura do nariz e, quando quiser fechar a direita, faça-o com o polegar e, quando quiser vedar a esquerda, use o anular que se acha unido com o mindinho.

Efeitos psicológicos: É um exercício muito poderoso e dele não se deve abusar. É bastante proveitoso para o desenvolvimento das faculdades mentais e para maior eficiência, manter os olhos fechados.

3.4 A Respiração Completa

Nesta forma de respirar, há a participação completa dos pulmões. Entretanto, deve-se manter a suavidade da respiração (não sendo forçada). Não deve ser um bombeamento desmedido de ar. A respiração deve ser mais o resultado de um impulso que vem do fundo de nós mesmos.

A respiração completa envolve a base, a parte média e o ápice pulmonares (parte baixa, média e alta dos pulmões).

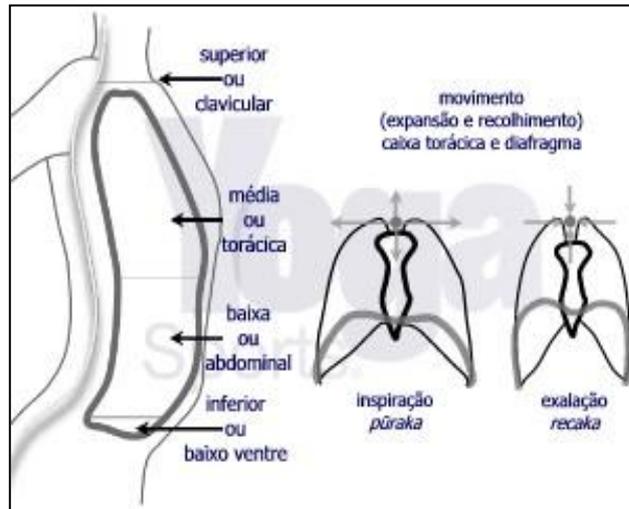


FIGURA – Fases da respiração do blog yogaway

3.5 A Execução:

Basicamente é descrita em três fases. Na primeira, é abdominal ou diafragmática, portanto, quando perfeita, deve ser automática, espontânea e nela a mente e a vontade apenas figuram como testemunhas. As duas outras, ao contrário, são fases voluntárias, quer dizer, mentalmente comandadas.

Deve-se praticar de pé ou sentado. Com todo o corpo relaxado, limpe totalmente os pulmões. Permaneça sem o ar por alguns segundos, como que criando a necessidade de inspirar. Depois comece. Esteja atento aos movimentos e não desanime frente as naturais dificuldades do começo.

1ª fase: Respiração abdominal - Aproveite o impulso que vem de dentro, liberte o abdômen que vai para frente, deixe entrar livremente o ar. Isso enche toda a base pulmonar. Não force demasiadamente a barriga para frente, julgando que assim faz caber maior dose de ar. O avanço do abdômen se faz ao mesmo tempo, que a inspiração e desta é a causa.

2ª fase: Respiração mediana - Após preencher com ar toda a base do pulmão, encher então a parte media, e isso será facilitado com o alargamento das costelas da parte mediana do tórax, num aumento lateral do volume torácico. É possível que

o principiante sinta algumas dificuldades em função do estado de atrofia em seus músculos respiratórios por causa de tantos anos de respiração deficitária e incompleta. Exercite-se colocando as mãos nas costelas e procure sentir que elas se alargam e expandem.

3ª fase: Respiração subclavicular - Depois da base dos pulmões e da parte mediana estarem bem alimentadas de ar, fazemos o mesmo com a parte alta (ápice) do pulmão o que se consegue erguendo suavemente os ombros.

A Expiração:

A expiração faz-se de maneira inversa, como que espremendo a esponja pulmonar, a partir de cima até embaixo. Para isto, solte inicialmente a pressão reinante no alto dos pulmões, depois na parte média e, finalmente, pela contração e sucção abdominal (parte baixa), expelindo todo o ar.

Tanto a inspiração como a expiração, se processam cada uma como um movimento único e uniforme apesar de ser triplo, como vimos. Quando perfeita, a inspiração é uma lenta, uniforme, ininterrupta e harmoniosa. Uma ondulação que, a partir do ventre, movimenta todo o tronco. O mesmo se pode dizer da expiração.

Observações necessárias:

Atitude mental: Ao tomar a posição para o exercício, esteja convencido de que vai harmonizar-se com a Fonte de Vida, com o Alento Cósmico, que tudo mantém. É um tesouro e é seu. Não pense como o homem comum que respirar é somente oxigenar o sangue. É muito mais que isso. É pranificar-se. Nas primeiras tentativas, concentre-se sobre os movimentos musculares descritos, e que estes se realizem de forma correta e espontaneamente. Concentre-se no prâna e naquilo de bom que a respiração lhe oferece.

Durante a inspiração, visualize tão nitidamente quanto puder que é invadido por multidões de minúsculas bolinhas diamantinas e luminosas que lhe trarão benefícios mentais, psíquicos e fisiológicos; sinta-se como bebendo na fonte da vida. Terminada a inspiração, conceba na imaginação que todo aquele prâna se espalha pelo corpo, fixando-se em toda a parte, vivificando tudo. Ao expirar,

convença-se de que lança fora toda a impureza, toda a fraqueza, toda a causa de sofrimento e inferioridade, aliviando-se assim.

Efeitos fisiológicos e psicológicos: Massageando o coração, rejuvenesce-o e o estimula; evita a prisão de ventre; equilibra o sistema endócrino; vitaliza o nervoso; desenvolve e tonifica todo o aparelho respiratório; melhora o funcionamento do estômago, vesícula, pancreas, baço, rins e fígado.

Melhora a qualidade do sangue pela maior eliminação do gás carbônico e absorção de oxigênio, beneficiando portanto o estado de todos os órgãos e tecidos, desenvolvendo sensivelmente a resistência e a defesa orgânica, aumentando notavelmente a energia.

Também, às pessoas gordas: emagrecimento sem fome, sem drogas nem torturas. Aumenta em muito a energia psíquica. Desenvolve autoconfiança, autodomínio e entusiasmo para viver. Proporciona qualidades psicológicas invulgares não só como decorrência das melhores fisiológicas, como também porque proporciona uma bem maior assimilação de prâna com mais completo aproveitamento de suas riquíssimas possibilidades. Pela tranquilização da mente, pela purificação dos nadis e pela ativação dos chakras, é o caminho para as mais sublimes conquistas espirituais.

4. RELATO DA PROFESSORA REGENTE DA SALA DE APOIO À APRENDIZAGEM

A professora da Sala de Apoio a Aprendizagem, P.B., relata que as práticas de respiração foram surpreendentes, pois nem ela mesma tinha a consciência necessária da questão respiratória e quão bem essa consciência nos proporciona.

Segundo ela, os alunos após a aula de relaxamento como chamávamos, para que houvesse uma maior adesão, estavam num estado de “calma”, centrados e motivados ao conteúdo que tinha planejado para aquela aula. Muitas vezes, os alunos no final da aula diziam a ela, que naquele determinado dia, estava angustiada por problemas familiares e que no fim daquela aula parecia ter sumido aquele sentimento e que apesar do seu problema existir, sentia-se feliz.

No que diz respeito aos resultados escolares, todos os alunos obtiveram a aprovação em sua classe normal de aula, e a melhora foi visível, principalmente na qualidade de concentração, pois os alunos que faziam parte desta sala em especial, houve mesmo que muito pouco, uma mudança como estudante, pois estavam mais focados na concentração e assim elevou-se com certeza o nível de aprendizado.

Esta foi uma das experiências, que na prática foi visível a evolução para melhor destes alunos, porque em sala normal eles eram totalmente fracos de conteúdo escolar e muitos com problemas emocionais e comportamentais difíceis de serem trabalhados no dia a dia da escola.

Assim percebe-se que é necessário parar o conteúdo escolar, e praticar formas de equilíbrio mental e físico, pois só temos a ganhar quando abrimos espaço para este tipo de experiência.

5. RELATO DOS ALUNOS PARTICIPANTES DO PROJETO

Abaixo dois relatos dos alunos que participaram das aulas na sala de apoio a aprendizagem do Colégio Estadual Campo Magro, eles descrevem como foi para eles esta participação.

/ /

Fiz aula de reforço no colégio Campo Magro, no ano de 2011, e também fiz as aulas de Relaxamento e foi muito bom pra mim, porque senti que consigo me acalmar e ter mais vontade de aprender, o que a professora passa, tanto é que, consigo passar de como burocracia estas fazendo de novo pois é muito gostoso e relaxante.

J.P.S.

DOM SEC TER QUA QUI SEX SÁB

/ /

No ano de 2011 no Colégio que estudo, eu ia uma manhã na semana para aula de reforço e depois para aula de relaxamento. Essa começou em a máximo fazer aula com a respiração, começou um pouco engraçada mas fui me acostumando. Nunca pensei que respirar fosse tão importante. Senti a transformação em mim mesma, porque consegui ter mais concentração, minhas notas começaram a melhorar e consegui passar na escola. Pra mim foi uma vitória porque achei que não conseguiria. Hoje sou mais feliz e sozinho ainda faço as resoluções que aprenda na escola.

m.f.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudantes que compõem a sala de apoio a aprendizagem, são normalmente aqueles com dificuldades de aprendizagem principalmente em Matemática e Língua Portuguesa, muitas vezes somados a problemas comportamentais.

Percebi que com a realização das práticas de respiração, que são fáceis de aprender e simples de usar permitiu-me trabalhar com os estudantes a percepção da respiração, realinhando a quietação da mente e muitos benefícios comportamentais notados pelos professores, equipe pedagógica e pelos próprios estudantes que a cada quatro encontros fazíamos uma discussão para saber de cada um se houve alguma mudança, para melhor ou não das práticas respiratórias propostas, do ponto de vista de cada um.

Dentre estes relatos houve uma melhora significativa em uma aluna, em especial P.M., 12 anos, que sofre de bronquite asmática e sempre foi muito faltosa aos estudos, justamente pelo sofrimento. A própria aluna P. M. relatou que não sente mais a necessidade de ficar em casa nos momentos das crises que percebeu uma melhora expressiva com as práticas feitas somente no horário de escola. Analiso que neste caso ela se permitirá estar mais presente aos estudos e sua dificuldade tanto de aprendizagem motivado pelas faltas, quanto da dificuldade de respirar foi e está sendo superada, dia após dia, pois respiração fortalece o sistema respiratório, acalma o sistema nervoso e reduz a ansiedade. A mente liberta-se e torna-se apta para a concentração.

"Assim como as folhas se movem ao vento, a mente se move ao sabor da respiração. Quando a respiração se torna regular e tranquila, tem o efeito de neutralizar a mente. Quando você sustenta a respiração, sustenta a alma."

(B.K.S. Iyengar)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HERMÓGENES, **Auto Perfeição com o Hatha Yoga**, Editora Record.

PACHECO, V. L.; TERENCE, A. M. P, **Diretrizes Básicas para Produção de Trabalhos Monográficos**, Curitiba, 2007: Editora ISAL.

REIGNIER, J. **Ioga Saúde Fácil**, São Paulo: Editora Rideel, 2009.

SLAVIERO, V. L. **De Bem Com a Vida na Escola**. São Paulo: Ground, 2004.

Vida e Yoga, Revista, Editora On Line, Ano 2, nº 04.

Vida e Yoga, Revista, Editora On Line, Ano 3, nº 11.

<http://www.espiritualismo.hostmach.com.br> – acesso em 12/01/12.

<http://cncalimentacaoesaude.blogspot.com.br/2009/07/pranayama-i.html> - acesso em 12/01/12.

<http://yoga-namaskar.blogspot.com>, acesso em 31/01/2012.

<http://yogaway.com.br/blog>, acesso em 15/02/2012.

<http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br>, acesso em 31/01/2012.

<http://pt.wikipedia.org>, acesso em 31/01/2012.