

## E por falar em Yoga...

Por Carla Dantas

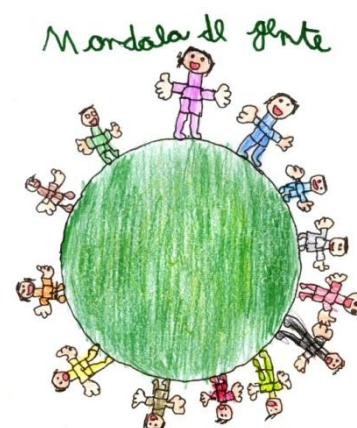
O brincar na infância é uma via de aprendizagem. Os movimentos espontâneos e tão frequentes no dia a dia das crianças, fluem, recriam formas, exploram o espaço e o tempo e podemos falar em asanas, as posturas do Yoga. As formas ganham o corpo e são bichos, deuses, objetos, plantas... As informações atravessam o corpo e nessa interação faço referência às linguagens. Refiro-me aos textos que somos, às imagens e palavras que trazemos, às experiências, aos sentimentos e às possibilidades de conexão, com a natureza, que encontramos nas práticas de Yoga.



Para as crianças, tudo é aprendizagem. A brincadeira coletiva, a aula em dupla, as posturas individuais e as conversas após a aula. O brincar está presente na aprendizagem e nas aulas de Yoga, pois estas buscam pensar a infância de forma integral. Para que isso aconteça, as práticas são compostas pelas posturas corporais, movimentos livres, respiração, momentos de quietamento e silêncio que também possibilitam as meditações; contação de histórias, poesias, pinturas de mandalas e relaxamentos. As práticas de Yoga na infância têm no brincar seu elo com o corpo, o convívio e a linguagem.

Respirar passa a ser algo observado na quietude, na aceleração do coração, ao entoar o mantra *Om* e na relação que estabelecemos com o nosso ser e com o planeta. A respiração consciente, sem dúvida, nos traz mais qualidade de vida e consciência corporal.

E por falar em Yoga... A implicação do corpo na educação favorece a aprendizagem e o convívio. Dessa relação entre o que se aprende, como se aprende e quais são os vínculos estabelecidos nesse processo, os princípios do Yoga nos dá muitas respostas e portando, tenho estabelecido na minha prática como pedagoga e professora



de Yoga um olhar atento a esse corpo presente na sala de aula. Esse exercício do olhar pode nos tornar mais flexíveis ou pelo menos, somos convidados a pensar, refletir, nos conectar e escutar, também, as linguagens do nosso próprio corpo. O acolhimento de quem somos é o que nos faz seguir adiante. Nesse aspecto, o Yoga tem possibilitado muitos caminhos de aprendizagem.