

EDUCAÇÃO FÍSICA

CAIO ALESSANDRO DE ALMEIDA

**TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO DO YOGA PARA
CRIANÇAS**



Rio Claro
ano

CAIO ALESSANDRO DE ALMEIDA

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO DO YOGA PARA CRIANÇAS

Orientadora: SILVIA DEUTSCH

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Rio Claro
2016

613.7
A447t Almeida, Caio Alessandro de
Técnicas de respiração do yoga para crianças / Caio
Alessandro de Almeida. - Rio Claro, 2016
36 f. : il., figs.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação
física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro
Orientadora: Silvia Deutsch

1. Yoga. 2. Respiração com crianças. 3. Prática docente.
4. Ludicidade. 5. Brincadeira. I. Título.

Agradecimentos

Agradeço ao Universo.

Agradeço a minha mãe, e meus avós maternos. Que me ensinaram que o conceito de família vai além de “pai, mãe e filhx”.

Agradeço especialmente ainda minhas irmãs e meu irmão. Amigos anjos.

Agradeço a minha tia Sibebe, irmã de minha mãe, que socorreu nos momentos de necessidade.

Àqueles que, de alguma maneira, deixaram marcas durante a vida de graduando, que me apoiaram e me ajudaram. Aos amigxs, presentes nos momentos que contribuem para eu ser quem sou hoje.

À minha orientadora, Silvia Deustch. E a todxs do laboratório que proporcionaram momentos de aprendizado e conhecimento.

Agradeço a companhia e momentos bons que passamos dentro e fora da sala de aula. À Santíssima Trindade: Marjorie e Thaís.

À moradia estudantil. Sem esta experiência eu teria conseguido apenas o diploma de graduado em Educação Física. Com esta experiência consegui um diploma para a vida!

Agradeço particularmente aqui Luis Aff, colega de classe que me recebeu na moradia e em seu quarto. Daniele Gonçalves, minha mãe da moradia. Viviane Colácio, que muito me ajudou em meus primeiros passos na construção deste trabalho, e Guilherme Rodrigues, minha irmã *Drag*, eterna diva Nina Poulain.

Agradeço ao meu querido Ibi, João Marcos, amigo e companheiro mesmo de longe, e que muito colaborou para a construção deste trabalho.

Agradeço a Bianca Giacometi, mulher que admiro! Obrigado por tudo!

Agradeço ao melhor companheiro de quarto que a vida poderia ter me dado, João Pedro.

E agradeço imensamente ao meu parceiro, Vitor Gustavo Falavinha. E o faço parafraseando Carl Sagan: “Diante da vastidão do tempo e da imensidão do universo, é um imenso prazer para mim dividir um planeta e uma época com você.”

Obrigado!

“Perfer et obdura, dolor hic tibi proderit olim”

(Ovidio)

RESUMO

Esta pesquisa tem por propósito estudar as técnicas de respiração, com base no yoga – *Pranayamas* – de maneira a compreender as formas pelas quais esta pode ser aplicada em crianças no âmbito escolar. Visa descrever as técnicas de respiração do Yoga – *Pranayamas* – e apresentar adaptações das mesmas como brincadeiras e jogos lúdicos voltadas para a população infantil. A pesquisa foi desenvolvida tendo por base uma revisão de literatura, apoiando-se em documentos e manuscritos bem como na experiência do autor. O trabalho está organizado da seguinte maneira: num primeiro momento mostra a importância do ato da respiração enquanto ação natural do ser humano e descreve todo sistema respiratório entendendo o seu efeito fisiológico. Num segundo momento, o yoga é introduzido, dando ensejo para um aprofundamento aos *pranayamas*. Apresenta-se depois um breve conceito sobre a ludicidade seguido de propostas de jogos e brincadeiras pautados nestas práticas para serem utilizadas com crianças. O trabalho apresenta uma possibilidade de utilização das práticas do *pranayama* contribuindo na esfera didática, não se restringindo apenas ao campo da educação física.

Palavras-chave: Yoga, respiração, prática docente, escola, lúdico.

ABSTRACT

This research has the purpose to study the breathing techniques based on yoga – *Pranayama* – in order to understand the ways in which this can be applied to children in schools. Seeks to discover Yoga breathing techniques – *pranayama* – and present the same adaptations as games and educational games aimed for children. The research was developed based on a literature review, relying on documents and manuscripts as well as in the author's experience. The paper is organized as follows: at first it shows the importance of the act of breathing as a natural action of the human being and describes the entire respiratory system understanding its physiological effect. Secondly, yoga is introduced, giving rise to a deepening to *pranayama*. Later on, a brief concept of playfulness is presented, followed by proposals for games and guided activities in these practices for use with children. The work presents a possibility of using the practices of *pranayama* contributing to the teaching sphere, not restricted to the field of physical education.

Keywords: Yoga, breathing, teaching practice, school, playful.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 OBJETIVO.....	10
3 METODOLOGIA.....	10
4 REVISÃO DE LITERATURA.....	11
4.1 A Fisiologia da respiração.....	11
4.2 O Yoga.....	15
4.3 Pranayamas.....	20
4.4 Ludicidade.....	23
5 DESENVOLVIMENTO.....	25
5.1 A técnica de maneira divertida.....	25
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31
REFERÊNCIAS.....	33
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA.....	35

1 INTRODUÇÃO

O ato da respiração pode ser facilmente definido como o duplo fenômeno de inspiração e expiração, porém, sob as lentes do *Yoga*, a respiração é mais do que isso.

O *Yoga* é uma prática milenar que surgiu na Índia e busca a união e o equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito. Nesta prática, a respiração é tida como algo que vai além do campo fisiológico. Seguindo os textos de Patanjali, autor do *Yoga Sutra*, um dos textos-base do *Yoga*, os exercícios de *Pranayama* proporcionam um desenvolvimento da real capacidade de respiração, além de ter efeito sobre as emoções e também no campo energético (SARASWATI, 1996).

Sob a ótica Yogui, entende-se que respirar é o processo vital mais importante presente no corpo humano. Ainda que ficássemos dias sem ingerir água ou alimento, não poderíamos ficar mais do que alguns minutos sem o ar. Como cita Caio Miranda (1979, p. 61), "... ao nascer, o marco da vida é a inspiração profunda, bem como ao desfalecer, o último ato natural do ser humano é a expiração". Ou seja, a respiração que acompanha o ser humano durante toda sua existência é o símbolo do início e do fim da vida.

Porém, esse processo natural que é na maioria das vezes involuntário, vem se tornando cada vez mais mecânico e automatizado, ocasionando vários problemas respiratórios e cardíacos.

As técnicas de respiração do *Yoga* podem ser realizadas em diversas situações e para diferentes objetivos. A sua utilização geralmente surge como uma maneira de conscientizar os indivíduos para que respirem corretamente, buscando a capacidade total do sistema respiratório, assim como fazem quando são crianças. Todos os seres humanos, quando criança, também respiram de maneira inconsciente, porém, como ainda não tem a prática de hábitos antinaturais e sem as influências da modernidade, respiram de maneira que o pulmão se infle e esvazie completamente com a correta utilização do diafragma, ou seja, fazem uso do músculo a favor da respiração, diferentemente dos jovens, adultos e idosos que, inseridos em uma sociedade imediatista e frenética, respiram utilizando apenas a parte superior do tronco.

Desenvolver essa percepção nas crianças é ainda mais importante, na tentativa de fazer com que esse movimento natural não se perca com o avanço da

idade. Um adulto ao realizar sua prática lembra-se do contato da sua consciência com sua alma. Para a criança as aulas ensinam-na a crescer sem perder este contato (SALEM, 2007).

A importância de introduzir tais práticas para as crianças é justamente desenvolver uma consciência sobre a respiração, sendo que os *Pranayamas* serão capazes de influenciar ainda no bem-estar físico e mental, desenvolver a consciência corporal e a concentração, bem como o desenvolvimento da autoestima, o hábito do pensamento positivo e a higiene mental. Além de desenvolver também o aspecto social (SANTOS, 2013).

Além disso, ao desenvolver o *Yoga* na escola, o mesmo deve ser contextualizado. Os *pranayamas* ou práticas respiratórias podem ser desenvolvidos concomitantemente com as posturas – *Asanas* – e serem inseridos pouco a pouco, além ainda de outros 6 passos sistematizados por Patanjali. *Yamas*, a moral e ética social; *Niyamas*, observação pessoal de tolerância, pureza e estudos; *Pratyahara*, o controle dos sentidos; *Dharana*, a prática da concentração; *Dhyana*, a meditação; e *Samadhi*, a união com a Essência Divina.

Sobretudo, temos que reconhecer que inicialmente a metodologia aparentemente rígida do *Yoga* poderia causar certo nível de estranhamento por parte das crianças, fazendo-as criar algum tipo de repulsa ou desinteresse pelo tema. Através do conteúdo que este trabalho constrói, destaca-se também que em ambiente escolar os pequenos praticantes têm a oportunidade de realizar a prática do *Yoga* de maneira lúdica por intermédio de jogos e brincadeiras juntamente com os *pranayamas*.

Nesse sentido, o presente trabalho busca colaborar com a construção e adaptação de exercícios respiratórios para crianças, a fim de desmistificar tais técnicas e colaborar com os professores, propondo algumas ideias de atividades lúdicas tendo como base a prática da técnica.

2 OBJETIVO

O trabalho tem por objetivo descrever as técnicas de respiração do *Yoga – Pranayamas* – e adaptar essas técnicas de maneira lúdica para a população infantil, a fim de serem utilizadas por professores em âmbito escolar.

3 METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido através de revisão bibliográfica e baseado na experiência do autor.

A revisão bibliográfica foi construída a partir da consulta em livros, artigos de revistas e periódicos – e estes consultados na base de dados do Google Acadêmico e SciELO (Scientific Eletronic Library Online).

Após estudo, análise e compreensão das técnicas e também baseado na experiência do uso de *pranayamas* com crianças nas escolas, foi realizada uma descrição destas práticas de técnicas de respiração e de como elas podem ser aplicadas de maneira lúdica e adaptada para o público infantil, seja em sala de aula ou em aulas de educação física.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 A Fisiologia da respiração

A respiração se apresenta como um processo vital de extrema importância ao corpo humano, levando em consideração que é o combustível para a queima de oxigênio e glicose, gerando assim a energia necessária para a contração muscular, por exemplo, utilizada desde os movimentos cotidianos até esportes de alto rendimento.

Para melhor entendermos o funcionamento da respiração, devemos conhecer os órgãos que fazem parte desse sistema. Nariz, faringe, laringe, traqueia e finalmente o pulmão, além ainda dos músculos que contribuem nesse processo.

Como primeiro condutor, temos o nariz, onde o ar passa por um filtro natural de partículas impuras, os pelos, durante a inspiração, e durante a expiração, a poeira e afins são retirados do local (CARVALHO E COSTA, 1979). Além disso, o ar também passa por um aquecimento por entrar em contato com a membrana mucosa, que é amplamente irrigada pelos vasos sanguíneos.

A faringe é um canal comum digestivo e respiratório. Quando em processo digestivo, a comida passa pela faringe e ocorre a deglutição, ou seja, o tamponamento do canal respiratório realizado pela epiglote para que o alimento não entre no canal errado. Quando em processo respiratório, a comunicação entre faringe e laringe feita pela epiglote atua como uma válvula, conduzindo o ar do esôfago (canal digestivo) para a traqueia (canal respiratório).

A laringe pode ser representada como uma espécie de válvula, que regula o fluxo da entrada e saída de ar do pulmão. Por esse motivo, como apontam Carvalho e Costa (1979), a laringe é responsável pelo controle da pressão intrapulmonar através de tal regulação.

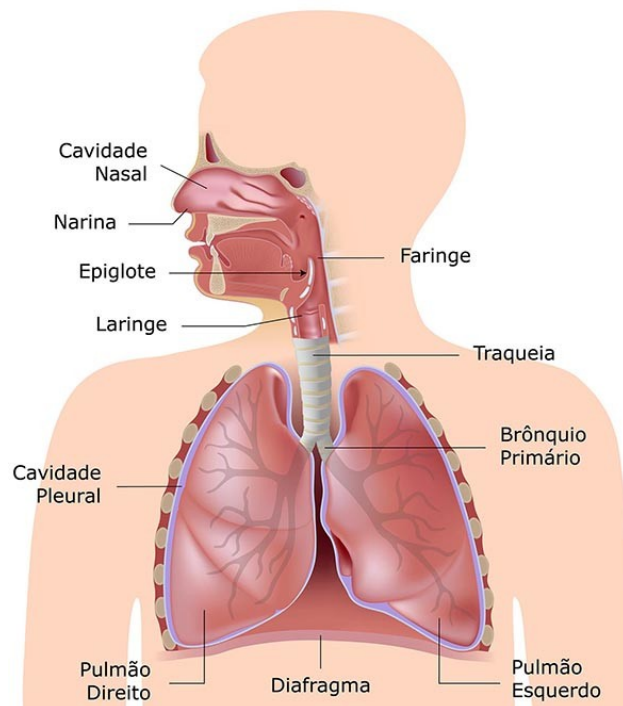
A traqueia, um órgão tubular cartilaginosa é o último condutor de ar até os pulmões. Seu interior é repleto de cílios móveis, que funcionam como uma espécie de filtro para partículas sólidas. A partir do final da traqueia se inicia a árvore traqueobrônquica, ou zona de transporte aéreo. A divisão da árvore se inicia com dois brônquios, esquerdo e direito, e após 23 subdivisões chega aos bronquíolos, último componente da via respiratória.

Ao fim do caminho percorrido, o ar finalmente chega ao destino, os sacos alveolares, que são compostos por alvéolos, a verdadeira unidade funcionante do pulmão, pois é nos alvéolos que ocorrerão as trocas gasosas.

O músculo diafragma é responsável pela entrada de ar nos pulmões. É um músculo estriado esquelético, localizado abaixo do pulmão e acima das vísceras. Quando relaxado tem formato de abóbada, com a sua curva para cima. Quando contraído, empurra as vísceras em direção ao quadril, criando um espaço para os pulmões (Figura 1). É nesse vácuo criado pela contração do diafragma que o ar percorre o caminho do trato respiratório e das vias aéreas, atingindo o pulmão.

Além do diafragma, outros músculos contribuem para a criação desse vácuo e, conseqüentemente, para a entrada do ar: são os intercostais, músculos localizados entre as costelas superiores que compõe o tórax; os músculos da parede abdominal, que comprimem a cavidade abdominal possibilitando assim, um espaço maior para a entrada de ar; e ainda os músculos acessórios da respiração, como o escaleno, que eleva as primeiras costelas, e o esternocleidomastoideo, músculo do pescoço, que eleva o esterno e aumenta a capacidade de entrada de ar pelo aumento do diâmetro do tórax (CARVALHO E COSTA, 1979).

Figura 1 – O sistema respiratório.



Fonte: Google.

O oxigênio presente no ar, quando chega até os alvéolos causa uma combustão para se unir a uma hemácia – célula sanguínea – que originalmente possui quatro ligações com moléculas de ferro. A reação química provocada por essa troca de ferro por oxigênio é que colabora para a manutenção da temperatura corporal. Já no sangue, a hemácia fará o transporte do oxigênio para as células que precisam utilizá-lo como intermédio de processos metabólicos, tal qual o metabolismo ou a degradação de alimentos no estômago para que sejam utilizados como fonte de energia pelas células.

Quando o ar é inalado pela boca em vez de pelo nariz, o ar já não passa por uma filtragem como passaria pelo nariz. Acarretando assim em possíveis surgimentos de doenças como amigdalite, faringite, laringite, entre outras, justamente por colocar em contato direto tais partes com o ar, acompanhado das poeiras e bactérias nele presente. Como não tem o contato com a mucosa, não existe um aquecimento do mesmo, que entra em uma temperatura abaixo do esperado, e em contato direto com os órgãos. Por esse motivo, as pessoas que respiram oralmente têm mais facilidade na contração de doenças e ficam ainda mais suscetíveis em épocas de baixa na temperatura.

As consequências físicas que uma respiração ineficaz causa para o sangue são a falta do oxigênio, e ainda o acúmulo de substâncias consideradas por vezes venenosas, que deveriam necessariamente ser excretadas do corpo. Com isso, os tecidos são abastecidos de maneira inócua, podendo gerar doenças. Segundo Kunalayananda (2008), os perigos de um abastecimento insuficiente de oxigênio pode causar no intestino a má digestão, e nos rins a dificuldade na excreção, gerando o acúmulo de produtos que podem colocar em risco o funcionamento e manutenção do corpo.

Dentro das variações de respiração que Ramacháraca (2002) descreve, estão quatro tipos de respiração: alta, média, baixa e a respiração completa Yogue.

A respiração alta ou clavicular é realizada apenas com a parte superior do tórax, logo, a quantidade de ar que entra nos pulmões é pequena, pois só ocupa a menor porção do pulmão. Isso acontece por que quem respira desta maneira levanta os ombros e clavículas ao mesmo tempo em que faz a respiração e contrai o abdômen. Com o abdômen contraído, a massa visceral é empurrada para cima, impedindo o diafragma de fazer o movimento correto. Há um gasto elevado de

energia desnecessário, além disso, esse modo de respiração é muitas vezes relacionado a enfermidades em órgãos vocais, uma vez que o esforço sobre uma área sensível é muito prejudicial, por ser de tão alto desgaste.

A respiração em nível médio é realizada pelos músculos intercostais, e durante essa respiração podemos sentir as costelas se movendo. Esse tipo de respiração ocupa apenas a porção média e a parte inferior da porção superior, ou seja, o ar entra em maior quantidade se comparado com a respiração alta, mas ainda não ocupa o pulmão todo, o que acaba desperdiçando energia.

A respiração baixa, chamada no ocidente de respiração abdominal ou diafragmática, é a mais eficiente se comparada as outras duas. O funcionamento do diafragma nesse tipo de respiração é corretamente utilizado e abre espaço o bastante para que o máximo de ar possa entrar nos pulmões. O problema dentre as 3 respirações é que nenhuma delas completa integralmente o espaço pulmonar interno. A respiração baixa ocupa apenas a porção baixa e a parte inferior da porção média, o que já ocasiona uma maior inalação e conseqüentemente, maior aproveitamento sobre o ar respirado.

A respiração completa Yogue utiliza o interior do pulmão de forma completa. Para Ramacháraca (2002), ela permite que além do total e absoluto aproveitamento sobre o ar, e sobre o oxigênio absorvido, o *Prana* (energia vital) seja armazenado em maior quantidade.

Podemos perceber, portanto, que a respiração envolve diversos processos, e que estes estão diretamente relacionados com o estilo de vida que cada pessoa leva, impactando de forma positiva ou negativa na sua saúde respiratória e qualidade de vida em geral. E quando falo em estilo de vida me refiro a: prática de atividade física, a alimentação, o sono, o trabalho, a vida social, entre outros. Ou seja, suas irregularidades, tais quais o sedentarismo, ansiedade, stress, insônia, a presença de doenças e outros fatores supracitados, conseqüentemente levam as pessoas a ficarem cada vez mais cansadas e estressadas, podendo acarretar em alterações metabólicas e dificultar a respiração.

Entra então como intervenção as técnicas de respiração do *Yoga* – os *Pranayamas* – a fim de reduzirem ou reverterem tais processos tóxicos ao corpo, revitalizando e revigorando a energia corpórea e balanceando os diferentes *Pranas* - energias vitais - que serão melhores apresentadas logo em seguida, do *Pranamaya Kosha*, um dos 5 corpos, que representa o bioplasma.

4.2 O Yoga

A palavra *YOGA* tem o significado de União, e segundo Blay (1977), significa também o caminho para atingi-la. É tido como o significado da união entre a alma e a Divindade e união do espírito com a matéria. Ou seja, a união do ser humano em seus aspectos profundos, superficiais e superiores.

Existem vários caminhos para que essa união seja completa, por isso, há uma grande variedade de tipos e práticas de *Yoga*. Algumas práticas priorizam a meditação, como o *Raja Yoga*, por exemplo. Outras dão mais atenção à prática sobre a expansão da consciência, como o *Khundalini Yoga*, que por muito tempo foi considerada uma prática secreta. O *Bhakiti Yoga*, por exemplo, enfatiza a ligação e devoção a Divindade e aos outros, enquanto o *Mantra* e *Gnana Yoga* correspondem a prática através dos sons e sobre o conhecimento abstrato, respectivamente. Além de outros métodos, que possuem diferentes vertentes, mas com princípios semelhantes, o que leva a diferentes modos de se praticar *Yoga*.

Algumas destas vertentes, como o *Ashtanga Yoga*, é formada por séries de posturas, assemelhando-se a uma coreografia, como por exemplo, a saudação ao Sol (Figura 2). O *Yiengar Yoga* e *Power Yoga*, que visam a melhora postural e o condicionamento físico, respectivamente, assim como o *Ashtanga*, são ramificações de um método chamado *Hatha Yoga*.

O *Hatha Yoga* é desenvolvimento físico, por isso todas as suas vertentes, assim como a prática original, são baseadas em posturas, que são chamadas de *Asanas*. Relaciona-se bastante a integração do aspecto físico com o aspecto psíquico através da purificação progressiva do corpo, bem como seu perfeito funcionamento e desenvolvimento. No mundo ocidental o *Hatha Yoga* é a modalidade mais praticada, por isso se remete tanto a palavra *Yoga* com a realização de posturas e posições exorbitantes, que muitas vezes excedem os limites imaginados de força e flexibilidade.

Não é errôneo pensar desta forma, isso porque cada prática supracitada e também outras menos difundidas, tem como base a prática do *Yoga* levando em consideração os textos de Patanjali, filósofo Indiano, que em seu texto – *Yoga Sutra* – apresenta oito passos para atingir o *Samadhi* (TAIMNI, 2004). *Samadhi*, ou

iluminação, pode ser considerada a meta do Yoga, entendida como a União entre alma, matéria e divindade.

Figura 2 – Saudação ao Sol.



Fonte: Google.

O primeiro passo proposto por Patanjali são os *Yamas*, os condutores da ética e da moral que serve de base filosófica para o *Yoga*. “*Yama*” significa “morte”, literalmente a morte ou eliminação das barreiras que nos separam da União com a Divindade. Divididos em 5 princípios, os *Yamas* são: *Ahimsa*, ou a não violência, é o desapego não apenas de atos de violência física, mas também de pensamentos e energias negativas, bem como o respeito a toda manifestação de vida; *Satya*, a veracidade, não representa apenas a não mentira, como também a coerência dos pensamentos com as falas e os atos. É sobre ser sincero consigo mesmo e com os outros; *Asteya*, o não roubar, trás o ensinamento de que não se precisa de muito para viver bem. Além do não roubar, *Asteya* é ainda o desapego; *Brahmacharya*, ou o domínio das energias, é um *Yama* relacionado com o controle dos impulsos sexuais. Não há necessariamente de se tornar um celibatário, porém, uma vez que este *Yama* é sobre o controle, abrange desde os impulsos sexuais até a moderação financeira. O quinto *Yama*, *Aparigraha* significa o desapego emocional, é o abandono ao sentimento de possessividade, ciúme, ou a busca desenfreada pelo financeiro.

Já os *Niyamas*, segundo passo proposto, se referem a conduta disciplinar. Representam a busca pela paz interior. Tem como princípio *Saucha*, ou pureza – relaciona-se a pureza física, mental e emocional. A manutenção da pureza se dá por meio de uma alimentação saudável, se possível vegetariana, além da prática dos *Asanas* (posturas) e *Kryas* (práticas de limpeza). A pureza mental se relaciona com as práticas de meditação, e a pureza emocional com os pensamentos positivos, que resultam em boas energias e bom humor.

Os *Niyamas* são compostos ainda pelo *Santochoa*, ou o contentamento ou alegria independente de pessoas e situações, buscando sempre manter o equilíbrio e harmonia perante os acontecimentos da vida. *Tapas* é relacionado a perseverança. É o esforço, a crença, a busca incessante que resultam no objetivo atingido. *Svadhyaya*, é a busca pelo eu, o encontro do autoconhecimento através da prática de meditações e análises sinceras sobre si. E por último, *Ishivara Pranidhana*, é a entrega ao absoluto. A confiança na existência de algo maior, anulando o orgulho e egoísmo para que a humildade seja desenvolvida.

Os *Asanas*, terceiro passo proposto por Patanjali, fazem referência a prática física do *yoga*. A prática do *Asana* serve para que a energia flua livremente pelo corpo, além de trazer benefícios para a saúde – como aumento da resistência cardiovascular, força, equilíbrio e flexibilidade – apresenta também a filosofia de que os limites sempre devem ser sempre superados. Cada praticante de *Yoga* deve aprender a reconhecer e superar as suas limitações físicas, respeitando sempre os limites individuais.

O quarto passo proposto por Patanjali são os *Pranayamas*, que serão desenvolvidas de maneira mais aprofundada durante o presente estudo.

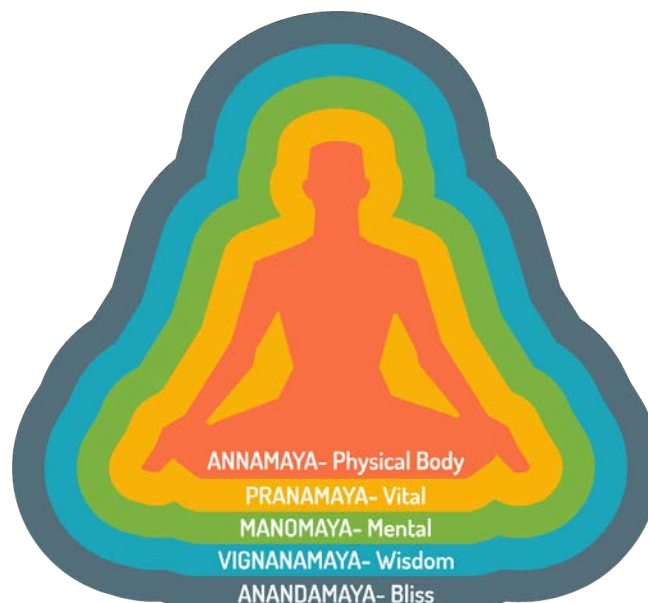
O quinto passo, chamado *Pratyahara*, do sânscrito *Prati* afora e *Ahara* comida, ou algo que coloca-se pra dentro, propõe-se como elo que realiza a ponte entre corpo e mente, passando a preparar o corpo físico pós prática (*asanas*, *pranayamas*) para que o nível mental/espiritual seja atingido através da meditação (passos seis, sete e oito: *Dharana*, *Dhyana* e *Samadhi*). O *Pratyahara*, ou controle das influências externas, funciona como uma via de mão dupla, afastando-se de hábitos, comida, ambientes e relacionamentos ruins e abrir-se para coisas boas. É desenvolvido principalmente para que se faça o controle sobre as impressões sensoriais externas, que dificultam e impossibilitam a meditação, como sons por exemplo.

Dharana, o sexto passo, é a concentração. Deve ser desenvolvida antes da prática do sétimo passo, *Dhiana*, a meditação, para que assim consiga se atingir a superioridade, a elevação do espírito que é chamado de *Samadhi*, o oitavo e derradeiro passo proposto por Patanjali que compõe a base do *AshtangaYoga* (do sânscrito *Ashta* = oito; e *Angas* = membros).

Para o *Yoga* existem três corpos: o corpo físico, composto de pele, músculos, ossos e órgãos, o sutil, que se refere ao corpo mental, e o espiritual (Figura 3). Dentro de tais corpos, aparecem os *koshas*, subdividindo tais corpos em cinco.

- ANNAMAYA KOSHA: corpo material ou a comida;
- PRANAMAYA KOSHA: bioplasma ou energia vital;
- MANOMAYA KOSHA: corpo mental;
- VIJNANAMAYA KOSHA: físico ou mental aumentado;
- ANANDAMAYA KOSHA: corpo transcendente ou corpo feliz.

Figura 3 – Koshas.



Fonte: Google

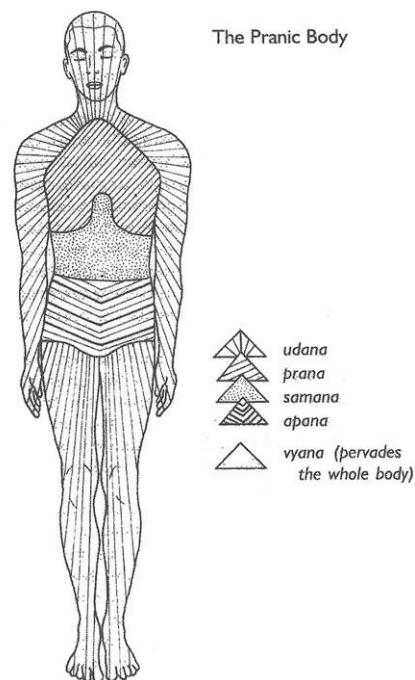
A fisiologia do *yoga* refere-se a esses cinco *koshas* como cápsulas protetoras e que servem como condutores de energia ao ser, ao passo que, cada qual com a sua função, interliga-se ao outro.

Os exercícios de *pranayama* vão desenvolver com mais intensidade o *pranamaya kosha*. O *pranamaya kosha* é composto de cinco *pranas*, que são denominados de *panchas*, tidos como energias vitais que conduzem o corpo físico

(Figura 4). São eles:

- *PRANA*: Abaixo da laringe, acima do diafragma, associado a órgãos da fala e respiração. É a força pela qual a inspiração acontece;
- *APANA*: Intestinos, anus e genital. É responsável pela excreção daquilo que não é útil ao corpo físico;
- *SAMANA*: Coração, intestino, estômago e pâncreas. Responsável pelo sistema circulatório;
- *UDANA*: Membros, pescoço, olhos, ouvidos. Responsável pela conexão com o exterior;
- *VYANA*: Externo ao corpo. Coordena os *pranas* e os movimentos.

Figura 4 – O corpo *prânico*.



Fonte: Livro: *Asanas Pranayamas Mudras Bandhas* (SARASWATI, 1969).

Ainda dentro do *prana*, localizado na região torácica, existe uma subdivisão de *pranas*, cada qual com uma função e localização diferente e específica, apresentadas por Sarawasti (1996, p. 364)

- *NAGA*: Responsável por soluços e arrotos;
- *KOORMA*: Abre os olhos e estimula o ato de piscar;
- *KRIKARA*: Controla a fome, a sede, o espirro e a tosse;
- *DEVADATTA*: Induz ao sono e ao bocejo;
- *DHANANJAYA*: Decomposição do corpo.

4.3 Pranayamas

O *Yoga* entende a respiração como algo para além da fisiologia humana. Seguindo os antigos textos de Patanjali, os exercícios de *Pranayama* desenvolvem e conduzem a prática da respiração de forma correta e saudável. O mundo oriental atribui ao ar uma importância ainda maior do que apenas os benefícios trazidos pelo oxigênio. Os *Yoguis* associam a respiração com a entrada de outro elemento vital e que está presente em todos os lugares, até mesmo onde já não há mais vida (GAROTE, 2000). Tal elemento é o *Prana*, a energia vital.

Para melhor entendermos, a palavra *Pranayama* é comumente traduzida como “controle da respiração”, derivando das palavras *Prana* (energia vital) e *Yama* (Controle). Porém, alguns autores entendem que a palavra se deriva na verdade de *Ayama* (extensão ou expansão), o que altera o significado da palavra para “Extensão ou expansão da energia vital”. Além de encontramos também na literatura yogui traduções para a palavra *Prana* das seguintes maneiras: respiração; impulsos respiratórios; agente ou força responsável pela entrada de ar no corpo; processo vital (GAROTE, 2000).

Durante a história do *yoga*, a evolução dos *Pranayamas* ocorrem em fases distintas, das quais, ainda segundo Garote (2000), um primeiro momento trazia o *Pranayama* envolvido em uma cerimônia religiosa, onde só fazia parte de tais exercícios a *Kumbaka* (retenção de ar). Já em um segundo momento é que viria acompanhado de meditações, ainda fazendo parte de uma cerimônia religiosa. Na terceira fase dos exercícios de *Pranayama*, onde ele não é mais associado a nenhum cerimonial, totalmente independente, surge a ligação com os mantras (sons), como *Pravana* e *Om*, pronunciado “*aum*”, principal *Mantra* do *Yoga*. Além disso, foi quando surgiram as contagens de tempo durante o exercício.

Em sua quarta etapa de evolução o *pranayama* torna-se uma parte independente, justamente por Patanjali ter retirado a recitação do mantra. Patanjali cita ainda quatro tipos de *pranayama*, involuntários (*Stambha* e *Cathurta*) e voluntários (*Bahya* e *Abhyantara*). Destes, *Bahya* foi retirado da prática com o passar do tempo, pois requeria do praticante um avanço apurado, uma vez que envolvia a ausência da inspiração e expiração.

O quinto estágio do *Pranayama* ocorreu durante o período do surgimento do *Hatha-Yoga*. Tal vertente privilegia a *kumbhaka* (retenção de ar), e todas as

variações de seus exercícios possuem um ritmo de contagem de tempo em 1: 4: 2.

Os exercícios de *Pranayama* se baseiam em 4 aspectos. *Pooraka* e *Recaka*, inalação e exalação respectivamente, tendo mais ênfase no início da prática até que se tenha desenvolvido a fim de passar ao *Antar kumbhaka* e *Bahir kumbhaka*, que nada mais é do que a retenção com ar e sem ar, nesta ordem, que são as partes mais importantes dentro dos exercícios de *Pranayama*, mas devem ser feitas de maneira controlada e correta, para que possa ser bem-sucedida, necessitando de um processo de desenvolvimento gradual.

Para que o praticante esteja apto a realizar os exercícios de *Pranayama*, é necessário antes que o corpo consiga permanecer em uma posição confortável durante a prática. Essa preparação está ligada aos *Asanas* (posturas), que faz com o corpo se adapte a uma postura confortável para a plena realização dos exercícios.

Ainda durante o período da quinta fase de desenvolvimento do *Pranayama*, o *Hatha Pradipika*, obra de maior influência sobre o *Hatha Yoga*, escrita por *Svatmarama* (1975) – *Yogui* e escritor indiano – trás a informação de que, em vez de quatro técnicas, haveriam oito variedades.

A primeira delas, *Suryabhedana*, trazia a inspiração pela narina direita (*Surya* tem significado de “a direita”), e após a retenção de ar, a expiração pela narina esquerda.

A segunda técnica, *Ujjayi*, é chamada assim, pois o nome deriva de *Ud* e *Ujjapi*, que traduzidas do sânscrito significam audível e ruidosamente, em ordem. Consiste em inspirar pelas duas narinas, e após a apneia, realizar a expiração apenas pela narina esquerda. Possui uma relação com a redução da pressão arterial, e beneficia o praticante com o efeito relaxante. É utilizada em casos de insônia.

A terceira técnica, *Sitkari*, realiza a inspiração pela fenda dos dentes frontais, e a expiração pelas duas narinas, após a realização da apneia. É conhecida por ser uma respiração refrescante, e é muito praticada nos dias mais quentes. É realizada com um objetivo de reduzir a ansiedade e acalmar, por estimularem o sistema nervoso parassimpático, conseqüentemente reduzindo a pressão sanguínea.

Já a quarta técnica, *Shitali*, também é conhecida como uma respiração refrescante, porém, diferente da *Sitkari*, a inspiração é feita pela boca com o auxílio da língua, que se dobra formando uma espécie de canudo, permitindo assim a passagem do ar, que, depois de retido, é expirado por ambas as narinas (Figura 7).

Os benefícios, assim como a *Sitkari*, são o efeito relaxante e refrescante que provocam.

Bhastrika, a quinta técnica, consiste na realização do *Kapalabhati* (do sânscrito *kapala* = crânio; *bhati* = brilhante). O ar é inspirado pelas duas narinas enquanto o abdômen é empurrado para frente. A expiração acontece de forma abrupta, com a contração do abdômen. A prática sofre variações, com inspiração por apenas uma narina e expiração pela narina oposta. Essa técnica não é recomendada a praticantes que possuem hipertensão, pois a respiração aumenta a frequência cardíaca e eleva a pressão arterial.

Bhramari é a sexta técnica respiratória do *Pranayama*, e é conhecida como respiração da abelha. A inspiração é feita pelas duas narinas e, após retenção, é expirado pelas narinas com a pronuncia que se assemelha ao zumbido de uma abelha, produzindo a vibração do palato mole. Acompanhando a expiração, ainda é necessário que faça uma leve pressão sobre a cartilagem existente entre a bochecha e a orelha. Tal técnica é recomendada antes de exercícios de concentração, e é indicado como exercício que libera rapidamente a mente de agitação, raiva, frustração e ansiedade.

A sétima técnica, com o nome de *Murccha*, ou *Pranayama* do desmaio, realiza a inspiração pelas duas narinas, ao mesmo tempo que inclina a cabeça para trás, e após a retenção do ar, a cabeça retorna a posição inicial ao mesmo tempo que expira por ambas as narinas. A expiração deve ser controlada, e deve-se conseguir reter o ar cada vez por mais tempo, até que se sinta uma sensação de desmaio. Por tamanho efeito relaxante, é indicado que se pratique antes de meditações e antes de adormecer, além de atividades que necessitem de concentração. A variação desta técnica é realizada quando, em vez de inclinar a cabeça para trás, inclina-se para frente, que faz com que o ar seja segurado firmemente na garganta, pressionando o queixo em direção ao peito, causando um leve estupor. Tal prática é chamada de *Jalandharabandha*.

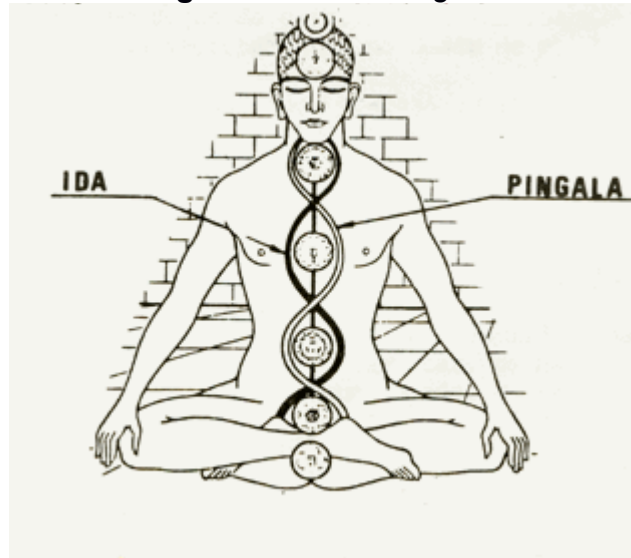
A técnica chamada de *Plavini* é a técnica em que o ar, além de ocupar um lugar nos pulmões, ocupa também uma parcela do estômago. É tida como a respiração que faz a pessoa flutuar, por isso o nome *Plavini*, que deriva da palavra em sânscrito *Plu*, que traduzido traz o significado de flutuar.

Estas técnicas possuem variados lugares por onde são realizados a *Puraka* e *Recaka*, inspiração e expiração, e isso se deve porque o *Nadis*, caminho de

circulação do *Prana*, a energia, pelo corpo é ativado de diferentes maneiras quando se respira de diferentes maneiras.

Segundo Johari (1995, p.31-37) a narina direita (*Pingala*) está relacionada a ação, ao calor, ao masculino, enquanto a narina esquerda (*Ida*) está relacionada ao relaxamento, frescor e ao feminino (Figura 5).

Figura 5 – Ida e Pingala.



Fonte: Google.

4.4 Ludicidade

Lúdico é uma palavra originária do latim, *ludus* que significa brincar, bem como os jogos, divertimentos e brinquedos que são utilizados para que a brincadeira aconteça. Além disso, abrange ainda o significado de atos e comportamentos daquele que brinca, que joga, que diverte.

Em ambiente escolar, o lúdico é instantaneamente ligado à Educação Física, vez que esta está intimamente relacionada com o corpo e movimento e faz o uso de jogos e brincadeiras pré-desportivas para o ensino da prática real que a criança vivencia em quadra. Porém, a brincadeira é utilizada em outras disciplinas como método de ensino, podendo ocasionar a interdisciplinaridade por fazer uso de brincadeiras corporais lúdicas consideradas por vezes exclusivas da educação física.

O jogo lúdico é formado por um conjunto lingüístico que funciona dentro de um contexto social; possui um sistema de regras e se constitui de um objeto simbólico que designa também um fenômeno. Portanto, permite ao educando a identificação de um sistema de regras que permite uma estrutura seqüencial que especifica a sua moralidade. (PIAGET apud. WADSWORTH, 1984, p. 44).

Podemos entender a partir disso que o jogo lúdico, em suas bases pedagógicas, é capaz de ensinar através da brincadeira, uma vez que as regras do jogo lúdico são mutáveis, e podem ser adaptadas a realidades e com diferentes finalidades.

O jogo, brincadeira ou atividades lúdicas em geral são a vivência que as crianças possuem, que posteriormente com a ajuda de um professor, resultarão em benefícios para as crianças, que poderá adaptar o lúdico à sua realidade.

O jogo lúdico desenvolve na criança o aspecto psicossocial, pois a coloca em um ambiente com pessoas diferentes, as quais elas necessariamente precisam conversar e se expressarem de diversas maneiras. Um meio para que isso aconteça, por exemplo: durante a criação de uma nova regra, ou uma nova brincadeira, a criança se encontra em meio a um conflito que precisa ser resolvido; quando ela propõe uma regra nova, ou uma brincadeira, precisa aprender a lidar com possíveis respostas negativas, como a não aceitação daquilo que foi proposto por ela. Além disso, o aspecto social que também é desenvolvido durante a brincadeira se relaciona à interação com o meio ambiente, o conhecimento sobre o mundo. Desenvolve o falar, como meio de comunicação com o exterior. O ver e o sentir, possibilitando assim toda maneira de comunicação externa.

Desenvolve também, como já dito, o aspecto físico da criança.

Manipulação de objetos abrange o alcançar, o pegar, soltar, atirar, interceptar, lançar e receber objetos. As habilidades locomotivas abrangem desde o simples rastejar até a corrida, passando por outras como engatinhar, subir, a postura ereta, a marcha, nado e saltos. [...] Os reflexos de controle e consciência corporal são desenvolvidos por meio de atividades tônicas e posturais, de equilíbrio, lateralidade, relaxamento, percepções sensoriais e respiração. (GARÓFANO; CAVEDA, 2005. p. 76).

Por intermédio do jogo lúdico, a criança adquire habilidades de manipulação de objetos, habilidades locomotivas e controle e consciência corporal, que resultarão em uma boa coordenação motora. A adaptação de técnicas para jogos e

brincadeiras lúdicas insere a prática na realidade da criança, fazendo com que tal exercício não seja feito por obrigação, tornando-o mais prazeroso.

5 DESENVOLVIMENTO

5.1 A técnica de maneira divertida

Este capítulo traz as técnicas de respiração de uma maneira adaptada a brincadeiras e jogos, bem como implementos e brinquedos que podem ser utilizados. O compilado de brincadeiras possui colaboração de livros, achados na internet e de autoria própria em função de uma atuação e colaboração de estágio realizado através de um projeto de “Yoga na Escola”, oferecido em escolas municipais em Rio Claro, São Paulo.

As brincadeiras não possuem enfoque na técnica, e sim na prática e vivência sobre a atividade.

- **Alto-mar**

Idade: A partir de 4 anos.

Participantes: Sem restrição. O professor deve preparar um barquinho de papel para cada participante.

Estimula: Controle sobre a inspiração e expiração, percepção corporal.

Descrição da atividade: Deitada com a barriga para cima, a criança coloca um barquinho de papel na barriga. O professor conta uma história, sobre um navio pirata em alto-mar, e sobre o mar agitado, com suas ondas gigantescas durante a tempestade. Nesse momento o professor deve instruir a criança a inflar bastante a barriga, fazendo o barquinho “subir”, e logo em seguida, soltar o ar, para que o barco flutue sobre as “ondas”.

Variação: A brincadeira pode ser readaptada, para que a criança imagine que, ao invés de ser o mar, a barriga dele é uma bexiga, e o movimento de inflar ao máximo e esvaziar a barriga permanece.

- **Copo de neve**

Idade: A partir de 3 anos.

Participantes: Sem restrição, mas o material (copo de neve) deve ser preparado pelo professor para todas as crianças.

Estimula: Controle e prolongamento do tempo de expiração.

Descrição da atividade: Direcionadas as crianças menores, pode-se construir um copo com algumas bolinhas bem pequenas de isopor soltas e vedá-lo com uma tela perfurada, ou um tecido de filó (Figura 6). Quando assoprado, as bolinhas irão se movimentar sem cair do copo. Quanto maior o copo, mais flocos de neve terá.

A orientação é para que a criança inspire o máximo que conseguir e expira devagar e continuamente, fazendo com que as bolinhas não parem de se mover.

Figura 6: copo de neve.



Fonte: Google.

- **Imaginando escadas e rampas**

Idade: A partir de 4 anos.

Participantes: Sem restrição.

Estimula: Controle da inspiração e expiração.

Descrição da atividade: Nesta brincadeira a imaginação da criança entra em

ação. É pedido para que a mesma faça a inspiração de maneira curta e pausada, como se estivessem subindo uma escada, degrau por degrau, a cada inspiração, e a expiração de maneira longa e contínua, como se estivessem descendo em uma rampa.

Variação: Após algumas repetições, o contrário também ser sugerido, com as crianças “subindo pela rampa” e “descendo pela escada”.

- **Sanfona**

Idade: A partir de 4 anos.

Participantes: Sem restrição.

Estimula: Respiração profunda, controle da respiração.

Descrição da atividade: Em uma postura confortável, deitada ou sentada, peça para que a criança coloque as mãos na cintura e realize a respiração profundamente, para que a barriga e tórax inflem e desinlem lentamente, fazendo o movimento de uma sanfona.

- **Dobro**

Idade: A partir de 6 anos.

Participantes: Sem restrição.

Estimula: Controle da inspiração e expiração.

Suporte: Contagem, instrumento ou música.

Descrição da atividade: Em uma posição confortável, a criança é instruída a inspirar contando até 3, e expirar no dobro do tempo, seguindo uma marcação externa de um instrumento, uma música ou a contagem do professor, utilizando o tempo 3:6. Com o passar do tempo a criança pode passar a contar mentalmente, sem marcações externas.

Variação: Se estiver fácil, pode ser aumentado para 4:8, 5:10, 6:12, ou até mais, sempre contando o dobro de tempo para a expiração.

- **Quadrado**

Idade: A partir de 6 anos.

Participantes: Sem restrição.

Estimula: Controle da inspiração e expiração.

Suporte: contagem, instrumento ou música.

Descrição da atividade: Imagine a respiração dividida em 4 partes: inspiração, pausa com ar, expiração e pausa sem ar.

Conte até 3 para realizar a inspiração, segure o ar por 3 segundos, expire contando mais 3, e até 3 também para a pausa com os pulmões vazios. Esta contagem pode ser alterada com o passar do tempo, mas deve ser mantida sempre essa mesma razão, sem alteração no tempo entre elas. Isso porque a criança deve imaginar um quadrado sendo desenhando conforme vai realizando cada passo, com todos os lados iguais.

Variação: Você pode pedir para que a criança feche os olhos e imagine as cores, tamanhos, texturas e variedades de quadrados que elas conseguiram imaginar. Com o passar do tempo, a criança também é instruída a contar mentalmente, sem interferências externas.

- **Refrescante**

Idade: A partir de 7 anos.

Participantes: Sem restrição. É preciso disponibilizar o material (canudo e bolinha de tênis de mesa) para cada participante.

Estimula: Controle da respiração.

Descrição da atividade: Nos dias mais quentes, fazemos uso da técnica refrescante do *Pranayama*, o *Shitali*.

Com a utilização de um canudo como auxílio de aprendizado para o movimento do *Shitali*, a criança é instruída a inspirar profundamente pelo nariz e colocar o canudo na língua para a expiração pelo canudo, de uma só vez, com o objetivo de assoprar uma bolinha para que ela vá o mais longe, percorrendo a maior distância possível no solo.

Variação: Uma variação é pedir para que, em vez de uma e única profunda respiração, a criança realize pequenos movimentos, inspirando e expirando em

direção a bolinha, para que, ao invés dela ir o mais longe possível, vá em linha reta.

Figura 7 – Shitali.



Fonte: Google.

- **Vulcão de sabão**

Idade: A partir de 6 anos.

Participantes: Sem restrição. É necessário separar material a todos os participantes.

Estimula: controle e prolongamento do tempo de expiração.

Descrição da atividade: Em dias de calor, água e sabão podem ser misturados em um copo plástico para que, quando assopradas por um canudo, formem bolhas de sabão. A inspiração pode ser feita por uma narina, pelas duas, ou pela boca, sendo lenta e profunda e a expiração rápida e frequente. O objetivo é fazer muita espuma em apenas uma ou duas expirações, formando um vulcão com bolhas de sabão.

Salientamos que o uso de detergente na atividade requer certa cautela, uma vez que pode haver a ingestão através do canudo.

Figura 8 – Vulcão de sabão.



Fonte: acervo pessoal.

- **Basquete de assopro**

Idade: A partir de 5 anos.

Participantes: Sem restrição.

Estimula: Prolongamento e sustentação na expiração.

Descrição da atividade: Utilizando um brinquedo de assopro com uma cestinha, as crianças devem tentar assoprar a bolinha pro alto sustentando a mesma por um tempo, e recuperar na cesta quando parar de soprar.

Figura 9 – Basquete de assopro.



Fonte: Google.

- **Pulmão de ferro**

Idade: A partir de 7 anos.

Participantes: Sem restrição.

Estimula: Controle e ampliação da capacidade de inspiração e expiração.

Descrição da atividade: A inspiração pode ser feita por uma narina, pelas duas ou pela boca. Cada uma das opções são diferentes técnicas, com diferentes objetivos. A expiração que será igual. A inspiração deve ser lenta e profunda, e a expiração rápida e frequente. O objetivo do jogo é encher ao máximo a bexiga com apenas 3 assopros, ou quantos assopros forem delimitados no início da brincadeira.

Variação: Além da bexiga, podem ser utilizados como material a língua de sogra ou o apito. Pode ser feita como jogo competitivo ou cooperativo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De maneira geral, os *Pranayamas* se baseiam nos princípios de inspiração, retenção com ar, expiração e a retenção na ausência de ar e não possuem muita flexibilidade neste aspecto. Porém, podemos adaptar tais técnicas com diferentes implementos, para que, mesmo que possuam como base a mesma técnica, sejam praticadas diferentes, proporcionando ao professor um leque maior de possibilidades a serem desenvolvidas, e as crianças, uma variedade de brincadeiras.

A variação das técnicas descritas neste trabalho traz possibilidades de fácil acesso, tais como bexigas, bolhas de sabão, barquinhos de papel, além de outros materiais, talvez menos utilizados, como a introdução de histórias. Além disso, é uma possibilidade alterar a velocidade e tempo dessas etapas, havendo assim outro tipo de variação que não só o objeto ou brinquedo utilizado.

A técnica *Bhramari* pode ser inserida em um cenário que remeta ao zumbido de uma abelha voando na floresta, assim como a técnica *Plavini* pode ser incrementada com alguma história, por exemplo, um “bicho papão” guloso que come todo o ar. Basta ter criatividade e imaginação.

O trabalho de desenvolvimento dos *Pranayamas* com as crianças têm por base o controle da respiração, não na técnica em si. Saber e controlar o inspirar e o expirar são o início do trabalho respiratório. Por isso que, para o momento de inserção da prática é necessário fazer o uso da ludicidade, até que a criança

compreenda a importância e os benefícios que a prática pode gerar, assimilando a importância de uma boa e eficiente maneira de respirar.

Além do aspecto lúdico, é preciso respeitar os limites de cada criança, saber que cada uma responde as atividades em seu ritmo e ficar atento a possíveis diagnósticos das doenças respiratórias, que infelizmente, é cada vez mais comum ao público infantil. Nem todas as técnicas podem ser aplicadas aos pequeninos. Uma técnica utilizada no *Yoga* são os *Bandhas* (do sânscrito “fecho”, “fixação” ou “contração”) como o *Jalandharabandha*, que propõe a contração da região da garganta aproximando o queixo do tórax. Com as crianças essa técnica inicialmente não é utilizada, por que ela exige um avanço apurado de desenvolvimento do praticante.

Deixo como consideração final também a importância de sempre realizar a prática antes de aplicá-la com as crianças, seja na escola ou em outro ambiente. A você, adulto, leitor, sugiro o teste das atividades. Reinvente-as e perceba que todos nós precisamos dos *pranayamas* na nossa vida. *Namasté*.

REFERÊNCIAS

- ARENAZA, D. O yoga na sala de aula. **Cadernos de Yoga**, n. 01, p. 48-53, 2003. Disponível em: <<http://yoga.ced.ufsc.br/files/2013/09/O-Yoga-na-Sala-de-Aula.pdf>>. Acesso em: 25 ago. 2016.
- Basquete de assopro**. <Disponível em: <http://edasuaepoca.blogspot.com.br/2012/03/1990-assopro-de-bolinha.html>>. Acesso em: 18 set. 2016.
- BLAY, A. **Fundamentos e técnicas do Hatha Yoga**. 6. ed. São Paulo: Editora Loyola, 1977. 309 p.
- CARVALHO, A. P.; COSTA, A. F. **Circulação e Respiração**. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Cultura Médica, 1979. 248 p.
- Copo de Neve**. <Disponível em: <http://inventandocomamamae.blogspot.com.br/2011/04/fala-cebolinha-de-filha-mae-com-lingua.html>>. Acesso em: 18 set. 2016.
- GARÓFANO, V. V.; CAVEDA, J. L. C. O Jogo no currículo da educação infantil. In: MURCIA, J. A. M. (Org.). **Aprendizagem através do jogo**. São Paulo: Editora Artmed, 2005. Cap. 4. p. 59-87.
- GAROTE, M. L. **Técnicas do Yoga**. Tradução de Danilo Forghieri Santaella. Guarulhos, SP. Phorte Editora, 2000. 126 p.
- Ida e Pingala**. <Disponível em: <http://www.actosdeamor.com/prana.htm>>. Acesso em: 24 ago. 2016
- JOHARI, H. **Chakras**: centro energético de transformação. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1995.
- Koshas**. Disponível em: <<http://www.evisenseyoga.com/pancha-koshas-ali-pet-ravni-zavedanja/>>. Acesso em: 24 ago. 2016.
- KUNZ, E. **Didática da Educação Física**. 4. ed. Ijuí: Editora Unijuí, 2012. 181 p.
- KUVALAYANANDA, S. **Pranayama**. Tradução Roldano Giuntoli. São Paulo: Editora Phorte, 2008. 312 p.
- MIRANDA, C. **HATHA, O ABC do Yoga**. Rio de Janeiro: Technoprint, 1979. 149 p.
- O corpo prânico**. Disponível em: <<https://auomere.wordpress.com/constitution-of-man/pranamaya-kosha/>>. Acesso em: 24 ago. 2016.
- RAMACHÁRACA, Y. **Ciência Hindu-Yogue da respiração**. São Paulo: Editora Pensamento, 2002. 125 p.
- SALEM, M. **Quais os benefícios que o Yoga pode oferecer às crianças?** Rio de

Janeiro, 11 out. 2007. Disponível em:

<http://www.yogaeduc.com.br/index_arquivos/artigoquebeneficiosoyogapodeoferecerascricancas.htm>. Acesso em: 05 abr. 2016.

SARASWATI, S. S. **Asana Pranayama Mudra Bandha**. New Delhi: Bihar School of Yoga, 1996.

SANTOS, A. G. et al. Yoga, uma abordagem complementar para o desenvolvimento psicomotor da criança na escola. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 12, n. 4, p.135-144, out. 2013. Disponível em:

<<http://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-12/Vol12n4-2013/Vol12n4-2013-pag-135a144/Vol12n4-2013-pag-135a144.pdf>>. Acesso em: 05 abr. 2016.

Saudação ao Sol. Disponível em:

<<http://www.revistalis.com.br/blog/2016/07/21/hatha-yoga-voce-conhece/>>. Acesso em: 24 ago. 2016.

SILVEIRA, M. C. A. A. Yoga para crianças - Uma prática em construção. **Revista Religare**, Paraíba, v. 9, n. 2, p.177-185, dez. 2012. Disponível em:

<<http://www.biblionline.ufpb.br/ojs/index.php/religare/article/view/15875>>. Acesso em: 05 abr. 2016.

Sistema respiratório. Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/sistema-respiratorio/>>. Acesso em: 24 ago. 2016.

Sitali. <Disponível em: <https://www.verywell.com/how-to-do-cooling-breath-shitali-pranayama-3566761>>. Acesso em: 18 set. 2016.

TAIMNI, I. K. **A Ciência do Yoga**: comentários sobre os Yoga-sutras de Patanjali à luz do pensamento moderno. Tradução: Milton Lavrador. Brasília: Teosófica, 2004.

WADSWORTH, B.. **Jean Piaget para o professor da pré-escola e 1º grau**. São Paulo, Pioneira, 1984.

YESUDIAN, S.; HAICH, E. **Ioga e Saúde**. 9. ed. São Paulo: Editora Cultrix, 1996. 210 p.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

MEHTA, R. **Yoga**: a arte da integração. Brasília: Editora Teosófica, 1995. 312 p.

Aluno: Caio Alessandro de Almeida

Orientadora: Silvia Deutsch