UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO

Como a Pedagogia Heulosófica pode ajudar a lidar com problemas de ansiedade e indisciplina na sala de aula?

Tihelen Novaes Maia Gois

CAMPINAS - SP

2015

Autoria: Tihelen Novaes Maia Gois

Título: Como a Pedagogia Heulosófica pode ajudar a lidar com problemas de ansiedade e indisciplina na sala de aula?

Trabalho apresentado à Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, para obtenção do título de Licenciatura em Pedagogia, sob a orientação do Professor Doutor Adilson Nascimento de Jesus.

CAMPINAS - SP

2015

Ficha catalográfica

Universidade Estadual de Campinas

Biblioteca da Faculdade de Educação

Rosemary Passos - CRB 8/5751

Gois, Tihelen Novaes Maia, 1987 - C561c

Como a pedagogia Heulosófica pode ajudar a lidar com problemas de ansiedade e indisciplina na sala de aula? / Tihelen Novaes Maia Gois. – Campinas, SP: [s.n.], 2015.

Orientador: Adilson Nascimento de Jesus.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.

1. Indisciplina escolar. 2. Ioga. 3. Meditação. 4. Ansiedade. 5. Ambiente de sala de aula. I. Jesus, Adilson Nascimento,1962-. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.

Informações adicionais, complementares

Titulação: Licenciatura

Data de entrega do trabalho definitivo: 12-07-2015

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente aos meus pais, Tito Alexandre e Helena, por me ensinarem a importância de construir minha própria história e por me segurarem em todos os momentos em que caí, me ensinando que preciso levantar sempre, aconteça o que acontecer.

Agradeço ao meu marido, Alexandre por ter me dado uma linda família, um lar amoroso e uma história de vida cheia de amor, companheirismo e parceria.

Agradeço à Maria Flor, minha linda filha, que foi meu maior incentivo e inspiração para concluir essa etapa.

Agradeço ao meu irmão Douglas Leonardo Novaes, pelo apoio, dedicação e parceria neste exaustivo trabalho e em tantos outros momentos.

Agradeço a todos os amigos da Fundação Eufraten, que dividiram comigo momentos únicos de aprendizagem, formação e crescimento.

“Privilégio não é ter tudo o que queremos, mas, o pouco que precisamos e desfrutá-lo intensamente. ”

Paulo Zabeu

RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso tem por objetivo mostrar como a Pedagogia Heulosófica é eficaz como prática complementar para a sala de aula, para lidar, através de seus métodos, com problemas relacionados a indisciplina e ansiedade. Desenvolvida e solidificada na Fundação Eufraten, uma Organização não governamental, essa pedagogia tem como proposta despertar o potencial interno das crianças, jovens e adolescentes atendidos para que atinjam o autoconhecimento e se tornem indivíduos mais conscientes de seus próprios movimentos internos. Utilizei como bibliografia norteadora a Cosmovisão de Paulo Zabeu, que é a base para a criação da Heulosofia, a ciência do Autoconhecimento. Através da harmonização inicial, da prática do yoga e meditação, a Pedagogia Heulosófica pode contribuir com problemas de indisciplina na sala de aula, pois são ferramentas metodológicas que contribuem para autoconhecimento do aluno, o qual buscará uma limpeza mental em busca de sua paz interior e por consequência em busca de sua verdadeira aprendizagem, daquele aluno que questiona o que aprende e cria ferramentas para entender seu papel no mundo. Busco nesse trabalho mostrar os motivos e objetivos da minha escolha pela prática da Meditação no início das minhas aulas que, devido aos seus benefícios, podem auxiliar tanto o desenvolvimento corporal quanto o intelectual de uma criança, aumenta o fortalecimento dos músculos, a coordenação motora, a estimulação dos sentidos, a memória, entre outros. Ignorando o estado mental do aluno, a instituição escolar se torna vítima do maior problema do nosso sistema Educacional: os problemas de ansiedade e indisciplina entre alunos na sala de aula.

Palavras-chave: Yoga Sala de aula. Educação. Ansiedade e indisciplina. Benefícios e Práticas do Yoga.

ABSTRACT

This final project aims to show how the Heulosófica Pedagogy is effective as complement to the classroom, to deal, through its methods, with indiscipline and anxiety-related problems. Developed and solidified at the Eufraten Foundation, a non-governmental organization, this pedagogy has as its main goal raise the internal potential of children, young people and adolescents that are attended at the Foundation so they can achieve self-knowledge and to become more aware of their own inner movements. I used as guiding bibliography the Paulo Zabeu Cosmovisão, which is the basis for the creation of Heulosofia, the science of Self-knowledge. Through the initial harmonization, the practice of yoga and meditation Heulosófica pedagogy can contribute to problems of indiscipline in the classroom because they are methodological tools that contribute to self-knowledge, which will seek a mental cleansing in search of their inner peace and in search of his true learning, that student who questions what he learns and creates tools to understand his role in the world. I seek in this work show the reasons and objectives of my choice by the practice of meditation at the beginning of my classes, which due to its benefits, can help both the body as the intellectual development of a child, increases the strengthening muscles, motor coordination, stimulation of the senses, memory, among others. Ignoring the student mental state, the school institution becomes a victim of the biggest problem in our education system: the problems of anxiety and indiscipline among students in the classroom.

Keywords: Yoga classroom. Education. Anxiety and Indiscipline. Benefits and Practice of Yoga.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 6

2 A HEULOSOFIA 10

2.1 O CRIADOR DA HEULOSOFIA 12
2.2 A FUNDAÇAO EUFRATEN 15

3 A PEDAGOGIA HEULOSÓFICA 20

3.1 A PEDAGOGIA HEULOSÓFICA UTILIZADA NO DIA-A-DIA DA FUNDAÇÃO EUFRATEN 20
3.2 O YOGA HEULOSÓFICO PARA CRIANÇAS 22

4 O QUE É ANSIEDADE E INDISCIPLINA NA SALA DE AULA? 27

CONSIDERAÇÕES FINAIS 31

ANEXO I - CIENTISTA DE HARVARD ENCONTRA PROVA DOS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO 32

REFERÊNCIAS 35

1 INTRODUÇÃO

A prática meditativa e suas consequências vem sendo cada vez mais estudadas devido aos benefícios que geram tanto em alunos de escolas públicas e privadas quanto em funcionários de empresas. Ao mesmo tempo, cada vez mais estudos no mundo todo estão mostrando conexões diretas entre meditação e benefícios para a saúde.

Um estudo conduzido por pesquisadores da universidade John Hopkins (2013)[1] mostrou que apenas oito semanas de treinamento de meditação foi tão eficaz quanto uma medicação no tratamento de depressão, ansiedade e dor. Em Harvard (2013)[2], cientistas usando tecnologia de neuro imagem, mostraram como a meditação afetou positivamente a atividade cerebral do cronicamente estressado.

As escolas também começaram a fazer experiências com a prática da meditação e descobriram que suas técnicas podem ajudar seus alunos. Quando uma escola em New Haven, Connecticut[3], iniciou aulas de ioga e meditação três vezes por semana houve um estudo no qual detectaram que após cada aula, os alunos tinham reduzido significativamente os níveis de cortisol, um hormônio do estresse, em seus corpos. Em San Francisco[4], escolas que participaram da *Quiet Time*[5], um programa de Meditação Transcendental, tinham duas vezes mais alunos com proficiência em inglês no teste estadual de Inglês ("*California Achievement Test*") do que nas escolas similares, onde o programa não existia.

Tais resultados não me surpreenderam, pois como educadora e voluntária da Fundação Eufraten, aprendi que a meditação, bem como outras práticas utilizadas pela Pedagogia Heulosófica, traz grandes benefícios para os educandos, que

---

[1] GOYAL, MADHAV, M.D., M.P.H. (6 de janeiro de 2014). Meditation for anxiety and depression. Fonte: **Hopkins Medicine**.

[2] DENNINGER, JOHN, M.D. P.H.D. (21 de novembro de 2013). Harvard Yoga Scientists Find Proof of Meditation Benefit. Fonte: **Harvard Medicine School**.

[3] PEG, OLIVEIRA, P.H.D. (10 de outubro de 2013). Newest Required High School Course: Yoga. Fonte: **New Haven Independent Journal**.

[4] KIRP, DAVID (12 de janeiro de 2014). Meditation transforms roughest San Francisco schools. Fonte: **San Francisco Gate Journal**.

[5] *Quiet Time,* hora tranquila, hora do sossego, nome dado a sessão de meditação em grupo na escola de São Francisco.

através do processo de autoconhecimento se desenvolvem de maneira universal e única.

A Fundação Eufraten utiliza um método pedagógico denominado Pedagogia Heulosófica. Sua proposta é desenvolver o autoconhecimento, através da maiêutica (questionamento que leva a reflexão) e do ensino peripatético (aprender com os movimentos da natureza e da própria vida) para despertar o potencial interno nas crianças, adolescentes, jovens e adultos, promovendo a ética, a cidadania, o equilíbrio emocional e a saúde integral.

A Cosmovisão de Paulo Zabeu é a base para a criação da Heulosofia – A Ciência do Autoconhecimento. Através da harmonização inicial, da prática do yoga e meditação a Pedagogia Heulosófica pode contribuir com problemas de indisciplina na sala de aula, pois são ferramentas metodológicas que contribuem para autoconhecimento do aluno, o qual buscará uma limpeza mental em busca de sua paz interior e por consequência em busca de sua verdadeira aprendizagem, daquele aluno que questiona o que aprende e cria ferramentas para entender seu papel no mundo.

A escolha do título "*Como a Pedagogia Heulosófica pode ajudar a lidar com problemas de ansiedade e indisciplina na sala de aula?* ", se deve ao fato de me preocupar como se dá a interação entre a mente e o corpo no processo de aprendizagem. Tenho por experiência própria, como estudante, a falta que me fizeram essas atividades que envolvem essa interação nos anos escolares e como professora do ensino particular, o quanto esse problema é persistente até hoje.

Minha escolha pela prática da Meditação no início das minhas aulas, deve-se aos seus benefícios, que podem auxiliar tanto o desenvolvimento corporal quanto o intelectual de uma criança, aumentando o fortalecimento dos músculos, a coordenação motora, a estimulação dos sentidos, a memória, entre outros. É uma prática prazerosa e que respeita os limites do corpo.

Contudo as escolas, em sua maioria, preocupam-se mais como desenvolvimento cognitivo que com outros aspectos que são fundamentais para a criança. A distância entre a razão e a consciência corporal se encontra cada vez mais presente. A Instituição Escolar pretende que seus alunos desenvolvam a racionalidade que é priorizada devido às cobranças externas por resultados, mas ignoram o estado mental, este ironicamente pouco desenvolvido já que é extremamente essencial para se obter resultados.

Ignorando o estado mental, a instituição escolar se torna vítima do maior problema do nosso sistema Educacional: os problemas de ansiedade e indisciplina entre alunos na sala de aula.

Este estudo foi feito em forma de pesquisa teórica e prática, nele pretendo colocar minha experiência atual como professora, a partir das práticas da Pedagogia Heulosófica, que me auxiliam no relacionamento com as crianças, assim como provas científicas publicadas pelas maiores universidades do mundo (Harvard, Hopkins, Oxford, etc.) sobre os efeitos físicos e mentais proporcionados pela prática da meditação e Yoga.

Atualmente como professora do ensino fundamental I de uma escola particular, procuro aplicar com meus alunos duas práticas da Pedagogia Heulosófica que tem surtido bastante efeito, a meditação no início da aula e a avaliação do dia no final. Claro, que no decorrer das aulas também procuro ensiná-los sobre a arte de questionar.

Tento expor, através de leituras feitas, de experiências adquiridas na Fundação e atualmente como professora do ensino fundamental, de conversas com os educadores e com as crianças de ambas as instituições, quais são as melhorias, as mudanças de comportamento e qual a importância desse reflexo em suas vidas. Assim, tento encontrar uma maneira para fazer com que não só em ONGs aconteça esse envolvimento corporal e mental. Acredito que essa prática possa ser levada a diversos outros ambientes, como o escolar. O Yoga, espinha dorsal da Pedagogia Heulosófica, não é mais uma novidade, sua prática no Brasil cresceu muito nas últimas décadas, porém ainda há poucos estudos relacionados a esse tema.

Comecei a praticar o Yoga Heulosófico aos 14 anos, quando conheci o trabalho da Fundação. Era uma pessoa muito ansiosa, impaciente e até um pouco depressiva. A prática da meditação e do Yoga me ajudaram a me conhecer e a me tornar uma pessoa mais calma e consciente de si. Hoje, aos 27 anos, não faço mais aulas, mas por ter participado das mesmas por dez anos, consigo manter uma disciplina em casa, ás vezes junto com a minha filha, de dois anos. Ela chama de “ioda”, e este é um momento nosso muito prazeroso, no qual vamos aprendendo juntas a importância da disciplina em nossas vidas.

A Fundação Eufraten e tudo que aprendi e vivenciei lá é em grande parte responsável pela minha formação como ser humano. Pois, aprendendo a lidar com minhas emoções, entendo que sou um ser em construção, em continuo exercício do

autoconhecimento pleno, e isso me torna uma mulher capaz de acreditar na minha força interna para conquistar meus sonhos, sem medos e ilusões.

A Pedagogia Heulosófica é aplicada sempre através da arte, da cultura, do yoga, do esporte e nas ações do dia-a-dia. Estimula a ética, o equilíbrio emocional e a saúde integral. A síntese da Cosmovisão é educar-se, educando com autoconhecimento.

2 A HEULOSOFIA

A Heulosofia é a Ciência do Autoconhecimento, desenvolvida, vivenciada e sistematizada por Paulo Zabeu, tem como proposta mostrar o caminho teórico e prático para que o ser humano possa desenvolver sua sabedoria através do: 1) Trabalho constante; 2) Disciplina com tudo: horário, limpeza e organização; 3) Compromisso; 4) Harmonia; 5) Fazer o que tem que ser feito, sempre;

Ela possui os seguintes pilares:

A união e interação entre os 3 ramos do conhecimento humano – a filosofia, a psicologia e a pedagogia.

A Filosofia Heulosófica estuda e pratica os processos do pensamento humano, da reflexão, da razão, da lógica e da percepção. A Psicologia Heulosófica utiliza a maiêutica para levar o ser a parir seu conteúdo acumulado em sua história individual. Desvenda os arquétipos da mente humana – emoções e comportamentos, facilitando ao Ser a compreensão de si mesmo e sua mudança para novos padrões de comportamento.

> (...) arquétipo é descrito pelo psicólogo Carl Gustav Jung como uma espécie de imagem apriorística incrustada profundamente no inconsciente coletivo da humanidade, refletindo-se (projetando-se) em diversos aspectos da vida humana, como sonhos e até mesmo narrativas. Ele explica que "*no concernente ao conteúdo do inconsciente coletivo, estamos tratando de tipos arcaicos - ou melhor - primordiais, isto é, de imagens universais que existiram desde os tempos mais remotos*" 2 Jung deduz que as "*imagens primordiais*" - outro nome para arquétipos - se originam de uma constante repetição de uma mesma experiência, durante muitas gerações. Eles são as tendências estruturantes e invisíveis dos símbolos. Por serem anteriores e mais abrangentes que a consciência do ego, os arquétipos criam imagens ou visões que balanceiam alguns aspectos da atitude consciente do sujeito. Funcionam como centros autônomos que tendem a produzir, em cada geração, a repetição e a elaboração dessas mesmas experiências. Eles se encontram entrelaçados na psique, sendo praticamente impossível isolá-los, bem como a seus sentidos. Porém, apesar desta mistura, cada arquétipo constitui uma unidade que pode ser apreendida intuitivamente.3 Três dos arquétipos mais significativos identificados por Jung foram: o animus (arquétipo masculino), a anima (arquétipo

> feminino) e a sombra (lado obscuro ou negativo da personalidade humana). (GOMES, 2013.)

A Pedagogia Heulosófica é a forma metodizada ou natural (peripatética) que se utiliza para interagir, transmitir (aprender e ensinar) conhecimentos e virtudes para despertar o Ser à sua realidade interna.

Para a Heulosofia cada Ser, individualmente, é um centro do universo. Ela não ter qualquer pretensão de transformar pessoas pelos seus ensinamentos, mas despertar Consciências de forma segura e sem pressa, pelo exemplo.

Com a prática de Heulosofia, cada Ser passa a assumir o comando de sua vida e a construir o seu próprio destino.

Dentro da Heulosofia pratica-se os 5 estágios do autoconhecimento:

1º estágio: as 5 regras: observar, refletir, tomar atitude, agir e saber esperar - sua prática leva o ser ao controle das suas emoções;

2º estágio: os 5 movimentos internos: mirar-se, analisar os sonhos, planejar-se, ousar-se e retomar-se - sua prática leva o ser a desenvolver o comando sobre sua mente;

3º estágio: os 3 princípios propulsores da humanização: iniciativa própria, senso crítico e criatividade - surge como consequência do trabalho de todos os estágios;

4º estágio: o saneamento mental, que consiste em varredura, impessoalidade, organização focada, neutralidade e a vacuidade - sua prática traz a assertividade nas ações;

5º estágio: o Teorema da Aprendizagem Heulosófica: aprender, praticar, consolidar, decantar e eliminar resíduos - com a prática leva o ser a ir além da razão, acessando a lógica.

A matéria-prima da Heulosofia é o ser humano, sendo condição primordial, ter um forte pré-disposição e determinação de autoconhecer-se, e agir para o bem de todos acima dos seus interesses pessoais.

Para que todo os conhecimentos da Heulosofia pudessem ser praticados e vivenciados Paulo Zabeu criou a Fundação Eufraten.

2.1 O CRIADOR DA HEULOSOFIA

Paulo Zabeu, desde muito jovem, descobriu seu interesse em observar e compreender o comportamento humano. Teve na natureza sua maior fonte de conhecimento e inspiração.

Com as experiências de sua vida, percebeu que o autoconhecimento era o caminho definitivo para encontrar as respostas de seus questionamentos fundamentais sobre o Criador, o universo, a vida e o homem.

Com o passar do tempo ele foi criando, desenvolvendo e metodizando ferramentas experienciais, fruto de seu trabalho consigo mesmo e com a natureza, para oferecer a todos um caminho natural e mais rápido na trilha do autoconhecimento.

Paulo Zabeu de Sousa Ramos, conhecido publicamente como Paulo Zabeu, nasceu em 1951, em Campinas – SP. É casado e pai de cinco filhos. Educador, filantropo, escritor, empresário e advogado especializado em Direito Empresarial, Internacional e Gestão de Negócios.

Com suas mãos educadoras edificou espaços “Paideias”, verdadeiros Campus do Autoconhecimento, por onde já passaram milhares de pessoas, que despertaram para um novo padrão de comportamento, e que já ultrapassam a terceira geração de educandos.

Desde muito cedo, aos 10 anos, descobriu seu interesse em observar a natureza e os animais, uma vocação que o transformou em Pesquisador do Comportamento Humano.

Aos 19 anos, Paulo Zabeu, dedicou-se à prática do educar-se, educando com autoconhecimento. Nesta idade iniciou também a prática do Yoga e da Meditação estimulado por um artigo lido numa revista.

Paulo Zabeu descobriu que a prática do Yoga é essencial para o fortalecimento e a integração do Corpo, da Mente e do ogos. Não precisou muito tempo para nascer o yoga natural, como o chamamos hoje, cuja metodologia baseia-se no autoconhecimento direto e contínuo.

Aos sábados, por mais de 15 anos, ensinou a prática do yoga natural aos voluntários da Fundação Eufraten, participantes da proposta do Rala Ioga nas EPV’s – Escolas Preparatórias para a Vida, com o objetivo de despertarem suas potencialidades latentes, bem como vencerem seus limites e praticarem a cidadania.

Na década de 80, o Brasil era considerado uma economia do terceiro mundo, os bairros periféricos de Campinas viviam em completo abandono e carência de recursos básicos como educação, saúde e assistência humana. Neste cenário, com 29 anos e compreendendo que só mudamos a sociedade educando a nós mesmos, Paulo Zabeu, com uma pequena equipe de voluntários, edificou as primeiras escolas de autoconhecimento chamadas EPV's – Escolas Preparatórias para a Vida - onde já utilizava o conceito, hoje avançado, de educar integrando Corpo, Mente e ogos.

Em 1987, aos 36 anos, criou a Fundação Eufraten, uma ONG sem fins lucrativos de caráter socioeducativo, na atualidade é uma das mais importantes ONGs de Utilidade Pública Federal do Brasil. A Fundação é um grande "campus experiencial", um verdadeiro laboratório vivencial de autoconhecimento.

Aos 40 anos, como fruto de sua maturidade, escreveu o livro "Faça Você Mesmo o seu Destino" lançado em 2004, onde apresentou seus conceitos sobre o comportamento humano, a base da Pedagogia Heulosófica, um método prático para o autoconhecimento. 17

Reeditou ainda os livros: "Sementeira" e o "5 Regras para Vencer seus Limites".

Como empresário, desenvolveu o Sistema Empresa Integral – SEI, com enfoque no autogerenciamento de negócios e atua como Consultor nas áreas financeira, tributária, comercial e reestruturação empresarial.

Com seu jeito dinâmico e a sua visão empresarial, por onde passou e passa, sempre traz movimentos saneadores e inovadores. Ele afirma que a maior conquista a ser desenvolvida é a autogestão integrada, ou seja, o comando da mente, o controle das emoções e a assertividade nas ações. Com a prática da autogestão integrada assumimos o comando de nossa vida e destino.

Aos 50 anos, ampliou o seu campo de pesquisas viajando com o objetivo de conhecer culturas e compreender melhor o ser humano. Conheceu vários países dos cinco continentes: China, Japão, Emirados Árabes, República Checa, Áustria, Portugal, Grécia, Egito, França, Itália, Espanha, Finlândia, Israel, Ilhas Maurício, República Dominicana, Bélgica, Holanda, Curaçao, Turquia, Suíça, Alemanha, Reino Unido, Estados Unidos, México, Chile, Argentina, Uruguai, Canadá, Luxemburgo, Mônaco, Angola, Costa do Marfim, Benim, Gana e Congo. Investiu tempo e espaço para identificar as semelhanças e diferenças entre as culturas e as sociedades. Em países como a Grécia, com sua cultura antiga de sábios e filósofos, a China, com

sua milenar ciência meditativa, a Índia, com a prática do Yoga e o Egito, com seus conhecimentos esotéricos aprofundou seus conhecimentos.

Constatou que, apesar da diversidade cultural, educacional e social, as necessidades e dificuldades são as mesmas em todos os 18 povos. E assim consolidou seus conhecimentos e reflexões sobre o comportamento humano.

Ele nos ensina que hoje, aqui e agora, podemos e devemos assumir o controle de nossa vida e destino e, para tanto, é preciso começar a prática diária do autoconhecimento, processo e caminho seguro, que, com o tempo conduzir-nos-á a encontrar a nossa coordenada cósmica e auto realização.

Paulo Zabeu sempre diz: todos ensinamentos não me pertencem e todo o conhecimento necessário já está revelado e é milenar. Verdade esta, incontestável, mas a forma didática e simples utilizada por ele para traduzir, nos dias de hoje, conhecimentos tão profundos e essenciais, é um mérito indiscutível.

Evidência do reconhecimento público do seu trabalho profissional e filantrópico está registrado nos diversos prêmios por ele recebido na última década. Destacaremos os dois mais recentes:

1º - Condecoração da ABFIP ONU, com a Medalha do Cinquentenário das Forças de Paz do Brasil destinada a premiar e reverenciar o culto aos nobres atributos daqueles que tenham praticado ações meritórias e enaltecedoras em nome da Pátria Brasileira.

2º - Título de Grã Comendador - a láurea Grã-Cruz da Ordem do Mérito da Educação e Integração, concedida pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração. A referida Láurea é o reconhecimento público ao seu admirável e ilibado conceito moral e mérito profissional, por seus inestimáveis serviços prestados à nação, sua conduta em benefício social e contribuição efetiva para o desenvolvimento do país.

3º - Título de Cônsul no Brasil pela ONU.

Seu projeto de vida é a construção da “Cidade Luz” - Campus do Autoconhecimento - um campus socioeducativo, vivencial, experiencial e inédito, cujo plano diretor está projetado até 2020, na qual pretende consolidar suas práticas e descobertas.

Aos seus 60 anos, conseguiu materializar a sua Cosmovisão, vivenciada pela prática do Educar-se educando, “parindo” um sistema que denominou Heulosofia - A Ciência do Autoconhecimento.

2.2 A FUNDAÇAO EUFRATEN

A Fundação Eufraten, fundada em março de 1987, em Campinas, SP, Brasil, é uma ONG sem fins lucrativos, de caráter socioeducativo.

O alicerce essencial da nossa proposta é o Trabalho Voluntário e o educar-se, educando com autoconhecimento, que formam o cimento da nossa construção. Para nós estas ferramentas experienciais, bem utilizadas, faz-nos escultores de nossa vida e destino.

O trabalho voluntário é o exercício da ação ética para o bem comum. Em comunidade, encontramos desafios e um campo fértil para exercitar o autoconhecimento. Na ação voluntária exercitamos a iniciativa própria, o senso crítico e a criatividade, ampliamos nossas habilidades e vencemos nossos limites.

Educar-se, educando com autoconhecimento remete-nos ao centro de nosso Ser e de nossa vida. Ele nos traz a certeza, que só teremos um mundo melhor na medida em que, vencermos nossos limites, desenvolvermos novos padrões de comportamento.

Dedicamo-nos a educar crianças, adolescentes e jovens, e a nós mesmos em nossas 4 EPV's (Escolas Preparatórias para a Vida), sendo 3 em Campinas e 1 na cidade de Francisco Morato, a 70km de Campinas. Da nossa expertise em educar nasceu um método educacional que, através do autoconhecimento, integra corpo, mente e ogos: a Pedagogia Heulosófica.

Através de 5 programas socioeducativos, promovemos nas comunidades de baixa renda a inclusão social, o exercício da cidadania e a melhoria da qualidade de vida. Como resultado, estamos na 3ª geração de crianças e jovens que têm mais condições de seguirem uma vida digna e saudável.

São mais de 1.800 atendimentos por ano nos programas e projetos nas áreas de arte educação, incentivo à leitura e a escrita, música, dança, teatro, esportes, yoga, informática, inglês, meio ambiente e cidadania. Hoje atende a 3ª. Geração das famílias que participam dos programas.

A Fundação Eufraten é um verdadeiro "Campus do Autoconhecimento", essencialmente prático, vivencial e experiencial, com o foco de estimular o ser humano a assumir o comando de sua própria vida e construir o seu próprio destino.

A Fundação Eufraten tem como missão promover, de forma gratuita, a educação da criança, do adolescente e do grupo familiar em situação de vulnerabilidade ou risco social e pessoal através de atendimento de forma continuada, permanente e planejada de prestação de serviços, execução de programas ou projetos voltados à cultura, arte, esporte e meio ambiente para desenvolver o autoconhecimento, a independência, a inclusão social e a melhoria da qualidade de vida.

Compõe a rede sócio assistencial do Município de Campinas no nível de Proteção Básica. Os programas e projetos oferecidos aos usuários integram o Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos preconizado na nova Tipificação Nacional – SUAS – Serviço Único de Assistência Social. Cujo objetivo maior é planejar e criar situações desafiadoras que estimulem e orientem os usuários deste serviço na construção e reconstrução de suas histórias e vivências individuais e coletivas, na família e no território onde vivem. Possui caráter preventivo e proativo, pautado na defesa e afirmação dos direitos e deveres e no desenvolvimento de capacidades e potencialidades, com vistas ao alcance de alternativas emancipatórias para o enfrentamento da vulnerabilidade social.

Região de atuação:

Escola Preparatória para a Vida I, localizada próxima ao Aeroporto de Viracopos na Rua José Partinelli, 140 – Vila Palmeiras, Campinas/SP.

Escola Preparatória para a Vida II, localizada na Estrada de Ferros Santos Jundiaí Km 119, Francisco Morato/SP.

Escola Preparatória para a Vida III, localizada próxima à Rodovia Santos Dumont e D'Paschoal na Av. Eng. Márcio Duarte Ribeiro, 500 – Jd. Do Lago II, Campinas/SP.

Características dos bairros e público:

A Escola Preparatória para a Vida I está localizada no Bairro Vila Palmeiras, próxima ao Aeroporto de Viracopos. Trata-se de uma região que vem crescendo muito principalmente com o processo de ampliação do Aeroporto, entretanto, é rodeada por muitas famílias em situação de alta vulnerabilidade social.

As famílias residem nos Bairros Vila Palmeiras, Jd. São Domingos, Jd. Marisa, Jd. Fernanda, Campo Belo I e II, Campituba e Cidade Singer. Muitas estão inseridas em Programas de Transferência de Renda sendo esses a única renda para

proverem suas casas. Há um grande número de mulheres chefes de família, que necessitam de apoio para cuidarem de seus filhos.

A região ainda conta com problemas como: falta de infraestrutura - ausência de asfalto e saneamento básico, desemprego, baixa escolaridade dos chefes de família, trabalho informal e ausência de espaços para acesso à cultura, ao esporte, a saúde e a educação ambiental.

De acordo com o mapa de vulnerabilidade social da cidade, dados colhidos pelo CRAS do Campo Belo essa região possui em seu diagnóstico:

- Um grande número de Drogadição, tráfico e exploração sexual infanto-juvenil, devido a localizações próximas as rodovias;
- Violência Doméstica contra criança, adolescentes e mulher;
- Falta de infraestrutura como asfalto e saneamento básico;
- Um dos maiores índices de baixa escolaridade;
- Desemprego, baixa renda e desestrutura familiar;
- Trabalho Informal, muitos vivem da reciclagem, troca e venda de sucatas e mercadorias usadas;
- Exploração do trabalho infantil;
- Ausência de segurança alimentar, de acesso à educação, cultura, esporte, saúde e consciência ambiental.

As famílias em sua maioria são migrantes que vem de interior de MG, Norte e Nordeste em busca de qualidade de vida. Chegam à região sem moradia fixa e muitos acabam vivendo em condições mínimas de higiene e segurança.

É grande o número de adolescentes em situação de evasão escolar, drogadição e tráfico. O que torna de extrema importância a articulação da Fundação Eufraten com as outras políticas do território e um acompanhamento a essas famílias.

Percebemos que essa região está segregada no município, com ausência de equipamentos públicos qualificados para o atendimento a seus moradores. Além de ser uma região com déficit na habitação, onde muitas famílias residem em barracos, beirando córregos, em meio ao lixo, em ruas sem o mínimo de saneamento.

Devido à baixa escolaridade muitas famílias trabalham como “catadores” e a renda do reciclável passa a ser a única renda da família, somando aos programas de transferência de renda. Esses catadores não recebem nenhum tipo de orientação da saúde e/ou geração de renda, o que muitas vezes faz com que essas famílias

acumulem lixo de forma desorganizada em suas casas e em alguns pontos do bairro.

Já a Escola Preparatória para a Vida II possui um dos menores índices de desenvolvimento humano. Muitas das famílias são economicamente desfavorecidas. A droga dição e a exploração sexual atingem índices elevados. Há falta de oportunidades de acesso à saúde, educação, esporte, arte, cultura e qualificação profissional.

Por sua vez a Escola Preparatória para a Vida III também está localizada na região Sul de Campinas. Essa região é a mais populosa da cidade, a que concentra mais invasões/ocupações com os piores índices socioeconômicos. O território de atuação contempla 14 bairros. A Fundação Eufraten está estrategicamente localizada na divisa entre duas regiões bem distintas. Uma delas contempla bairros mais antigos, com mais de 30 anos de existência. Já a outra região é relativamente nova, com aproximadamente 13 anos, constituída basicamente de ocupações.

A região que contempla os bairros mais antigos, conta com infraestrutura como sistema de água e esgoto, ruas pavimentadas, coleta de lixo, energia elétrica, transporte coletivo de fácil acesso, centro de saúde, escolas. Existem muitas empresas nessa região, muitas delas relacionadas a área de transportes, dada sua proximidade com a rodovia Santos Dumont, Anhanguera e Bandeirantes.

A outra região compreende uma área de invasões, ocupações, com pouca ou nenhuma infraestrutura. Encontra-se poucas ruas pavimentadas, falta de rede de água e esgoto, de energia elétrica, de coleta de lixo. Muitas moradias em áreas de risco, próximas a córregos e encostas, e também em áreas verdes, aumentando o índice de degradação ambiental da região. Nesse território também existe um grande número de animais nas ruas (cachorros, aves, porcos), que juntamente com o acumulo de lixo e esgoto a céu aberto agravam os problemas ambientais.

Essas duas regiões, apesar de algumas discrepâncias nos aspectos estruturais e de constituição, possuem algumas características bem similares, no que diz respeito a questões relevantes como o tráfico de drogas, alto índice de violência, grande número de dependentes químicos (álcool e drogas), catadores de lixo, desemprego, situações de negligência, de miséria e elevada taxa de evasão escolar. Todos esses aspectos levam a incidência de situações de risco e vulnerabilidade.

A precariedade e a falta de equipamentos públicos na região vêm somar a todas essas questões e agravar a situação das famílias desse território. Sem espaços de lazer, esporte, cultura e convivência, as crianças e adolescentes ficam pelas ruas à mercê de inúmeras situações perigosas, ficando mais suscetíveis às diversas formas de violência e ao envolvimento com o tráfico.

Todas essas questões colaboram para que a situação de muitas famílias se agrave, resultando em um nível maior de vulnerabilidade das mesmas.

O público alvo atendido é:

Faixa etária	**EPV 1**	**EPV 2**	**EPV 3**
06 a 10 anos	115	30	59
11 a 14 anos	84	15	92
15 a 24 anos	75		69
25 a 59 anos	43		69
A cima de 60 anos	2		18
TOTAL	**319**	**45**	**307**

As fontes de recursos são:

- Prefeitura Municipal de Campinas – Secretaria Municipal de Assistência e Inclusão Social;
- Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente - CMDCA;
- Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, FIEC – Fundo do Investimento do Esporte de Campinas;
- Petrobras – Patrocínio de projeto;
- UNISOMA – Cota de patrocínio de projeto;
- Realização de Eventos Beneficentes;
- Contribuintes mensais - apoiadores da Entidade;
- Contribuições Espontâneas: Destinação de IR, Doações, Notas Fiscais Paulistas;
- Realização de projetos em parceria com o 1º, 2º e 3º Setor;
- Trabalho Voluntário.

3 A PEDAGOGIA HEULOSÓFICA

A proposta desta Pedagogia é desenvolver o autoconhecimento, através da maiêutica (questionamento que leva a reflexão) e do ensino peripatético (aprender com os movimentos da natureza e da própria vida) para despertar o potencial interno nas crianças, adolescentes, jovens e adultos, promovendo a ética, a cidadania, o equilíbrio emocional e a saúde integral.

A Pedagogia Heulosófica acredita que toda criança deve ser estimulada, observada e orientada nas suas tendências e virtudes e que "*Na gênese educacional não se pode dividir os conhecimentos em matérias de ensino. Chegará o dia em que a arte de educar será integrada, será um todo, onde pela maiêutica e pelo peripatético os educadores formarão os educandos, sem pressa. Os artistas educacionais do futuro interpretarão cada vocação como parte de um todo e farão de cada pergunta um livro de sabedoria*. " (ZABEU, P. COSMOVISÃO, 2012, Pág. 177).

Também acredita que Educação não é método e nem sistema, e o objetivo de educar, deverá ser sempre o autoconhecimento. "*Educar é dar vida ao outro, com a intenção de libertar.* " (ZABEU, Pág. 178). Educar vai além da transmissão de conhecimento, mas sim iniciar uma preparação para a vida, na qual a criança tenha a capacidade de construir sua própria história através do exemplo, da disciplina e da reciprocidade. A maiêutica é uma das duas principais ferramentas utilizadas pela Heulosofia na arte de educar. Baseia-se no questionamento que leva à reflexão, fazendo a criança se movimentar internamente, deve ser utilizada sempre com respeito e sensibilidade.

O peripatético é a observação contínua dos exemplos que a natureza nos traz, e dessa observação, fazer reflexões para aprender continuamente.

3.1 A PEDAGOGIA HEULOSÓFICA UTILIZADA NO DIA-A-DIA DA FUNDAÇÃO EUFRATEN

Diariamente os educandos são recebidos pelos educadores no portão, após a entrada de todos é realizada a harmonização – uma roda onde são praticados

exercícios respiratórios do yoga com o objetivo de unificar e integrar o grupo para as aulas que acontecerão no dia, após esse exercício começam as oficinas culturais.

Sempre ao final da oficina desenvolvida, há uma reflexão onde os educandos e o educador colocam suas opiniões sobre o que foi realizado ressaltando comportamentos, atitudes, pontos positivos e pontos que são necessários melhorar. Além disso, esse espaço traz também a problematização da oficina, ou seja, o refletir sobre a atividade realizada em relação a conteúdos como valores humanos, cidadania, a questão socioambiental em uma tentativa de fazer a conexão entre essa atividade desenvolvida e agregando esses valores para a vida.

Para encerrar todos realizam a organização do ambiente utilizado para aula. Vivenciando o princípio da autogestão integral, aprender a cuidar das pequenas coisas, agindo com começo, meio e fim. Para finalizar o dia os educadores realizam uma avaliação entre si onde ocorrem as trocas de experiências, onde há o relato do desenvolvimento das aulas e dos educandos, seus progressos e dificuldades.

Essa metodologia é utilizada na Fundação Eufraten desde o seu nascimento, hoje suas unidades atendem a 3ª geração de educandos, os resultados alcançados ao longo dos anos de trabalho são crianças e adolescentes mais reflexivos, capazes de expressar sua opinião e ideias, o respeito e a cooperação passam a fazer parte da rotina diária, os conflitos diminuem, abrindo espaço para o senso crítico, a criatividade e a iniciativa própria, passam a ajudar na construção do espaço sentindo-se parte dele.

Para que os profissionais atuantes do projeto se apropriem da Pedagogia Heulosófica são realizadas formações mensais, através de palestras reflexivas, vivências e grupos de trabalhos orientados por psicólogos, pedagogos que acompanham o trabalho da Fundação Eufraten. Essa rotina também é utilizada nos eventos e encontros bimestrais com famílias e comunidade sobre o desenvolvimento do projeto.

A harmonização com os educandos é o momento de integração dos educandos com a equipe de educadores. Após o acolhimento, é a primeira atividade realizada na EPV (Escola Preparatórias para a Vida). Quando os educandos chegam, trazem consigo todos os seus problemas emocionais, ansiedades, agitação, expectativas, frustrações e a Harmonização integra todos ao clima da EPV, já preparado anteriormente pelos educadores. O objetivo é integrar as crianças, os adolescentes, os jovens e as famílias atendidas com a equipe de educadores e com

o clima de harmonia da EPV. Favorecendo a melhoria do comportamento, facilitando o processo de aprendizagem de todos.

Após receber as crianças no portão com um sorriso e um abraço, todos se dirigem para a grande roda. O local para a harmonização pode ser ao ar livre em meio a natureza ou em uma sala limpa e arejada. Um educador previamente escolhido conduz o grupo para que tirem seus sapatos de maneira organizada e sentem-se na roda em silêncio e ao som de uma música suave realiza exercícios simples de respiração, alongamentos e mantras, conduzido os educandos naturalmente a encontrarem um bem-estar físico e mental. Tempo de duração: de 10 a 15 minutos.

Exercícios Básicos: os mesmos dos educadores, mas com uma didática adaptada para os educandos, explicando pausadamente os exercícios e seus benefícios, movimentando também o corpo, variando as práticas de alongamento com os movimentos mais básicos do Yoga.

3.2 O YOGA HEULOSÓFICO PARA CRIANÇAS

O Yoga é uma ciência milenar originada na Índia por volta de 3.000 AC. Sua principal fonte de inspiração é a natureza, suas leis, seus movimentos e sua sabedoria. Em seu significado essencial, yoga é a união consigo mesmo, a volta do ser ao seu natural e a sua união com o universo e seu criador. Com o passar dos tempos, o Yoga tornou-se uma prática cada vez mais difundida pelo mundo, tendo seu verdadeiro objetivo – o autoconhecimento, muitas vezes confundido ou misturado em meio aos outros inúmeros benefícios que sua prática pode proporcionar.

O Hatha yoga, ramo do yoga onde prevalece a prática dos Asanas[6], acredita que o corpo físico seja algo precioso pois é através dele que se pode conquistar a libertação espiritual. Ele é o templo divino do homem, é o meio pelo qual o espirito se expressa. Daí a importância da prática continua e disciplinada dos Asanas.

Sabemos que enquanto ainda somos crianças, possuímos grande capacidade de aprendizado e interiorização de novas maneiras de ser e conduzir sua vida

[6] A palavra Asana é de origem sânscrita derivada do radical "as" que significa senta-se. Também pode remeter a palavra postura física. Estima-se que existam cerca de 840.000 Asanas. Asana é um dos quatro segmentos da técnica e a prática do Yoga? Asanas, Mantras, Pranayamas e Meditação.

futuramente, por isso o Yoga iniciado na infância tem seus efeitos aumentados devido à essa característica natural das crianças. Com essa prática que une o trabalho entre corpo, alma e mente, o Hatha Yoga propicia estabilidade, equilíbrio, força, flexibilidade, calma e concentração. Traz o equilíbrio dos extremos. Crianças mais agitadas adquirem a calma e a capacidade de se autorregular enquanto os mais lentos e preguiçosos se tornam mais ativos e alegres.

O corpo das crianças nasce preparado para o Yoga, pois sabem respirar corretamente e possuem corpo flexível, mas, infelizmente, ao longo dos anos, essas características somem, devido à falta de cultivo das mesmas. Incentivar o movimento corporal nas escolas é fundamental, pois nossas crianças passam muito tempo paradas e ocupadas com jogos eletrônicos e recebendo informações em excesso, deixando de se movimentar naturalmente. O Yoga também pode resgatar e fortalece a autoestima das crianças, pois através do autoconhecimento que essa prática proporciona, o indivíduo aprende a identificar em si mesmo sua força interna para lidar com seus próprios conflitos.

Uma das maneiras de perceber que estamos com “ algo errado” é observar nossa própria coluna, quando ela está curvada ou torta demais, é sinal de algo não está bem. Atualmente 80% dos adultos nas sociedades industrializadas sofrem de dor nas costas depois dos trinta anos, esse percentual se dá devido à má educação vertebral que deveria ter sido iniciada já na escola.

A técnica e a prática do Yoga se dividem em quatro segmentos: Asanas, Mantras, Pranayamas e Meditação.

A palavra Asana é de origem sânscrita derivada do radical "as" que significa senta-se. Também pode remeter a palavra postura física. Estima-se que existam cerca de 840.000 Asanas. Foram desenvolvidos a partir da observação da natureza, por um ou mais mestres ao longo do tempo, por isso em sua maioria levam nomes de animais, objetos ou ícones da mitologia Indiana. Todos eles possuem um objetivo físico, mental e espiritual a ser alcançado.

Cada Asana tem sua sabedoria, seu efeito curativo. Ao ser desenvolvida, um Asana produz uma repercussão no nosso ser mais íntimo, levando-nos à harmonia e à integração. Como quase tudo no yoga, um Asana é uma forma de expressar equilíbrio. É também uma maneira de gerar certa atmosfera psíquica e certo poder pessoal. (KALYAMA, 2003, p.158)

Para resgatar a educação da coluna são utilizados os Asanas (posturas físicas do Yoga) levando em consideração os seguintes pontos:

1- As crianças gostam de se movimentar - Longos períodos imóveis não são indicados para crianças, pois a musculatura da coluna não está preparada para um esforço continuo sobre suas vértebras e cartilagens;

2- As posturas ensinadas pelo Hatha Yoga não devem ser enxergadas como um espetáculo individual, e sim como uma prática que nos leva ao mais profundo conhecimento do nosso corpo. A criança deve ser ensinada a não violentar seu corpo, a dor é o sinal de que chegou ao limite e deve-se parar, porém, é importante que não se confunda acomodação com respeito aos limites;

Os Asanas precisam ser contextualizados, para facilitar para as crianças, ou seja, não basta ensinar a postura. É necessário explorar histórias, exemplos da natureza, viagens na imaginação, para praias, florestas, para o espaço, as crianças se envolvem, e o trabalho com o corpo é feito brincando.

Na prática do Yoga, a criança é instruída a acostumar seu corpo com movimentos conscientes, atenciosos e com sincronia entre movimento e respiração. Esse ato de harmonia entre respiração e movimento, vale mais do que uma postura difícil de ser realizada e feita forçadamente. Essa é a diferença do Asanas para o exercício físico, mesmo que na sua execução não seja exigida toda a técnica. Na didática para ensinar os Asanas, precisamos contextualizar as crianças em um cenário imaginativo e lúdico, explorando histórias, paisagens da natureza e viagens na imaginação. Dessa maneira, as crianças se envolvem, conhecem seu corpo e o trabalho é feito brincando.

Os Pranayamas são exercícios de respiração. Apesar da respiração ser governada pelo nosso Sistema Autônomo, a respiração pode ser controlada por nós através das nossas intervenções, ou seja, dos comandos enviados ao Sistema Nervoso Central, o cérebro. No Yoga, as respirações são feitas pelo nariz, por duas razões: a cavidade nasal tempera e purifica o ar ambiente antes de sua entrada na traqueia e brônquios. A respiração pelo nariz através dos seios nasais segundo os yogues efetua uma massagem no cérebro, existe uma relação entre o despertar da inteligência e a passagem da respiração pelo nariz. “*A respiração correta é essencial para o bem-estar da pessoa. A consciência na respiração nas narinas vivifica o cérebro.* ” (FLAK, 2007, p.55).

Ao longo da vida, aprendemos várias coisas, mas também desaprendemos, e com a respiração não é diferente. A respiração também sofre efeitos da mente, principalmente das emoções. Quando com preguiça, a respiração torna-se lenta, quando com raiva, ou em situação de nervoso, a respiração fica curta e rápida. Portanto, respirar corretamente, além dos benefícios biológicos para o corpo, também é benéfico para o controle das emoções. Quando controlo minhas emoções reservo minha energia para atividades mais produtivas, que me trazem equilíbrio, ganhando mais disposição e vitalidade.

Com as crianças deve-se começar do básico, com a reeducação da respiração e a consciência no ato de respirar. Uma boa estratégia para fazer com que eles de fato executem os exercícios é estipular uma quantidade, pois a criança lida melhor com o trabalho concreto. Por exemplo, pedir que façam a respiração com o som da abelha por quatro vezes, sem deixar com que executem depressa.

A prática do yoga auxilia o indivíduo a desenvolver sua concentração, afinal, como aprender algo sem escutar, sem se concentrar? *"A concentração de fato apenas é possível quando se consegue unificar as tendências dispersas da mente tendo em vista alcançar um objetivo único e precioso.* " (FLAK, 2007, p.63)

Para o Yoga, a concentração plena só é atingida quando temos tranquilidade. Para nos concentramos, precisamos de clareza de ideias também. Uma atividade eficaz está justamente ligada a um estado de vigilância livre de tensões e preocupações. Da maneira que vivemos hoje, tanto crianças quanto adultos, são expostos a uma quantidade enorme de informações e preocupações, mas não somos ensinados a como lidar com elas em meio as nossas emoções, preocupações, responsabilidades e tarefas.

Os mantras são sons naturais que equilibram a mente, expandindo a percepção e a consciência. Man - Mente e Tra - Proteção. Existem vários tipos de mantras, entre eles:

Bijas – Mantras curtos

Bajans – Cânticos mantricos com instrumentos de percussão

Kirthans – Cânticos mantricos com instrumento de cordas

Manas – Mantras praticados mentalmente

O foco central de todas as técnicas de yoga é levar o ser à meditação. Preparando o corpo para ficar na postura meditativa e a mente para se colocar em estado de neutralidade total dos sentidos, atingindo a meditação.

O Yoga Heulosófico integra a proposta do Hatha Yoga de aprimoramento do corpo e de suas capacidades, do Raja Yoga de controle e domínio da mente, com o Karma Yoga, Yoga da ação. Desenvolvida por Dr. Paulo Zabeu, essa linha do Yoga nada mais é do que a integração de aspectos dos ramos citados com a metodologia da Pedagogia Heulosófica como meio de conquista do autoconhecimento.

Sua prática integra a execução de Asanas, Pranayamas, mantras e meditação, com o objetivo de desenvolver o comando da mente, controle das emoções e a capacidade de assertividade nas ações. Também faz parte do Yoga Heulosófico o que foi chamado pelo Dr. Paulo Zabeu de Rala Yoga, que consiste no exercício do trabalho para o bem comum. Assim como o Yoga Heulosófico, hoje é possível encontrar diversas linhas de Yoga como o Yengar Yoga, Astanga Vinyasa Yoga, Power Yoga, Yoga do Riso, entre outras.

4 O QUE É ANSIEDADE E INDISCIPLINA NA SALA DE AULA?

No dicionário online de Português, Indisciplina significa: s.f. Ausência de disciplina; sem disciplina; com desobediência; insubordinação. Comportamento que se opões aos princípios da disciplina; desordem ou bagunça. Jurídico. Ação de violar as regras ou ordens que foram determinadas pelo empregador. (Etm. in + disciplina): falta de respeito às regras, negação às normas, mal comportamento que compromete a convivência social.

Os problemas de indisciplina aparecem com frequência nas escolas e se tornou um grande obstáculo para atingirmos o sucesso escolar, um aluno e um professor de sucesso é ser alguém que conseguiu satisfazer suas necessidades em vários níveis tanto emocionais, quanto corporais, quanto cognitivos e intelectuais. Mas, o que percebo, como professora é que eu e a maioria dos meus colegas não sabem lidar com esse problema, pois não sabemos se devemos punir, reprimir ou até mesmo ignorar.

Considero indisciplinado aquele aluno que briga, xinga, não faz a tarefa, não traz os trabalhos pedidos para serem feitos em casa, que não segue regras nem limites. Também aquele que cria apelidos para os colegas, aquele que não consegue ou não quer demonstrar nenhum tipo de interesse pelo que o professor tenta ensinar. O professor se sente desestabilizado e muitas vezes humilhado. É para mim, a indisciplina a manifestação de um conflito, seja ele de ordem psicológica ou social. Mas, como aprender a lidar com esse conflito, sendo aluno ou professor é que me intriga.

Por outro lado, o que é disciplina? Segundo DAYAN (2008), é um conjunto de regras que permitem que aconteçam diversas atividades em um lugar de ensino. Mesmo que essas atividades sejam flexíveis, liberais e não opressoras, é preciso que haja um certo respeito de regras para que o bom aproveitamento seja mantido. A disciplina, permite, facilita e possibilita, não é, portanto, um conceito negativo. A indisciplina é um problema mundial e afeta escolas de todos os países e de todas classes sociais.

O conceito de indisciplina traz consigo uma enorme complexidade que precisa ser considerada e entendida. Não é somente um conceito restrito ao

comportamento, vai além disso. Também precisamos pensá-la em consonância com o momento histórico atual:

"*Finalmente, é preciso pensar a indisciplina no contexto do desenvolvimento cognitivo dos estudantes. Sob esta perspectiva, define-se indisciplina como a incongruência entre os critérios e expectativas assumidos pela escola (que supostamente refletem o pensamento da comunidade escolar) em termos de comportamento, atitudes, socialização, relacionamentos e desenvolvimento cognitivo, e aquilo que demonstram os estudantes.* " (GARCIA, 1999, P.3).

Segundo Antunes (2012, p.10), "*disciplina é uma relação de afeto e respeito, uma ação recíproca de cumprimento de normas*.". Dessa forma, o autor coloca que é imprescindível que exista uma parceria na qual as regras sejam fundamentas e cumpridas, porém, para fundamentar e cumprir regras, precisamos conhecê-las, compreende-las e entende-las como importantes para o desenvolvimento de um bom trabalho.

Existem alguns tipos de disciplinas, por exemplo, no que diz respeito ao tempo como o cumprimento de horários, prazos, entrega de tarefas, etc. Há também a disciplina que estabelece regras em relação ao espaço como ocupação de lugares, manutenção e retiradas de coisas dos locais adequados. Já a disciplina em relação ao outro, é para Antunes (2012), " *saber esperar a vez, respeitar a pergunta do colega, mostrar-se educado em relação ás diferenças compreender a individualidade, libertar-se de estereótipos.* " (Página 12)

Por fim, na disciplina em relação a aprendizagem, é preciso utilizar a memória, aprimorar-se na expressão da linguagem, administrar estados de emoção e saber comparar e analisar situações. Para Antunes, (2012) por não conhecer esse último tipo de disciplina, é que as outras indisciplinas se destacam.

A Heulosofia, como já colocado neste trabalho, ensina a prática das 5 regras, que são: Observar, Refletir, Tomar Atitude e Saber Esperar. Para os alunos que juntamente com seus professores escolhem observar seu próprio comportamento, compreender a importância do respeito ao tempo, ao espaço, ao outro e a aprendizagem, todos os sujeitos envolvidos nesse processo são levados a refletir sobre sua própria vivência e escolhem, de maneira forma suave e verdadeira, tomam a atitude de agir em benefício próprio e do outro, para viver melhor e aprender mais, aproveitando melhor o tempo de cada um.

Na construção da própria história que a Heulosofia propõe, e na busca pelo autoconhecimento, o aluno é estimulado a entender que cumprir regras faz parte do respeito e do processo de aprendizagem.

Entendemos até aqui o que é a indisciplina e como fazer para entende-la, porém, a resposta do como lidar com a mesma está na prática da meditação e do yoga que a Heulosofia propõe.

Atualmente, sou professora do Ensino Fundamental I de uma escola particular em Campinas, e procuro aplicar essas metodologias na sala de aula (3º ano do fundamental, com 16 alunos entre 8 e 9 anos).

Ao chegarmos, organizamos os materiais e nos cumprimentamos. Dou um tempo de cinco minutos para que façam isso. Depois, vamos para o fundo da sala, onde tem um espaço para sentarmos em roda e começamos a harmonização/meditação do dia.

Primeiramente proponho exercícios posturais de alongamento de todos os membros do corpo. Depois, exercícios de respiração como a tapotagem e a polarização, assim como exercícios de inspiração, e para finalizar, fazemos mantras, com os sons das vogais e de alguns sons de animais. Finalizo com uma “boa tarde” e nos encaminhamos para nossos lugares.

Ao final do dia, depois do material guardado, temos cinco minutos de avaliação, sendo que o primeiro minuto é em silencio e os demais minutos são para que cada um exponha não só o que pensou ou sentiu da aula, como também para falar sobre sua própria postura e comportamento naquele dia.

Ninguém é obrigado a fazer nada, deixo claro que quem não quer participar pode ficar só observando. Mas até hoje, nesse primeiro semestre, todos participaram, e também em dias que não conseguimos realizar isso, por eventos da escola, fui cobrada pelos alunos, dizendo que sentiram falta do nosso momento.

Não faço a mesma dinâmica todos os dias, há dias em que fazemos sentados nas cadeiras, outros em pé e também em roda, dando as mãos. Ainda não me atrevi a fazer fora da sala de aula, pois não há nenhum espaço que não seja de concreto e cimento, e principalmente porque não sei como a escola vai enxergar essa prática, pode ser que achem que é algo religioso, talvez.

Percebi que os alunos ficam muito mais calmos do que quando não conseguimos fazer. Fico feliz em perceber que todos gostam e que aos poucos, quase todos conseguem praticar de olhos fechados. Os alunos mais agitados, por

incrível que pareça são os que mais gostam de fazer e os que mais pedem para propor exercícios.

Ainda tenho muito que aprender na arte de educar, mas o que aprendi na Fundação com certeza me traz uma grande capacidade de enxergar meus alunos de maneira individual, sabendo que cada um tem suas limitações, e o que difere o meu trabalho é tentar enxergá-los dessa maneira e trabalhar dentro desses aspectos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao término desse trabalho, posso concluir que as práticas propostas pela Heulosofia são ferramentas de grande valia no trabalho do professor dentro de sala de aula.

Pois, mesmo em modelos tradicionais de escola, podemos, através de pequenas oportunidades e com muita criatividade, apresentar para os alunos alternativas e formas de se encontrarem em seu próprio mundo. A consciência mental e corporal é de fundamental importância no desenvolvimento cognitivo do aluno. Precisamos entender que os alunos são seres únicos e universais, que precisam se autoconhecer para buscar seu próprio entendimento sobre a vida.

A indisciplina e a ansiedade na sala de aula também são consequências da completa falta de autoconsciência que os indivíduos possuem, além da falta de estrutura familiar, a condição sócia econômica, falta de afeto e falta de consciência.

Penso que esse trabalho me auxiliou a refletir sobre possibilidades de lidar com um problema que atrapalha o desempenho do professor, que inibe o sucesso pedagógico e desestimula seus envolvidos.

Ao trabalhar a metodologia da Pedagogia Heulosófica, ou seja, ao ensinar o aluno se autoconhecer e a fornecer ferramentas para isso, o professor deixará de ser um mero transmissor de conteúdo e passará a ser um educador completo, que se preocupa também com o desenvolvimento mental de seus companheiros de jornada.

Ao finalizar esse trabalho fica o desejo e o objetivo de verificar a continuidade desse trabalho na prática, sendo uma professora que acaba de iniciar sua carreira.

ANEXO I - CIENTISTA DE HARVARD ENCONTRA PROVA DOS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

Durante séculos, os praticantes de ioga advogaram para o uso de yoga e meditação como uma forma de cura legítima e agora, de acordo com o artigo recente de Makiko Kitamura (KITAMURA, 2013), parece que os cientistas estão à beira de prová-lo.

John Denninger, uma psiquiatra de Harvard Medical School, está conduzindo um estudo de cinco anos sobre como as antigas práticas afetam genes e atividade cerebral no cronicamente estressado. Seu mais recente trabalho segue um estudo, que ele e outros, publicaram no início do ano de 2013 (DENNINGER, John, 2013) mostrando como as chamadas técnicas mente-corpo podem ligar e desligar genes ligados à função de stress e sistema imunológico.

Enquanto centenas de estudos têm sido realizadas sobre os benefícios de saúde mental do yoga e meditação, eles tendem a confiar em ferramentas sem precisão, como participantes em questionários, assim como a frequência cardíaca e a monitorização da pressão arterial. Só recentemente, tendo uso de neuro-imagem e tecnologia genômica, usado em estudos mais recentes de Denninger, permitiram cientistas medir mudanças fisiológicas em maior detalhe.

"*Existe um verdadeiro efeito biológico*," disse Denninger, diretor de pesquisa do Instituto Benson-Henry de Mente Corpo Medicina no Hospital Geral de Massachusetts, um dos hospitais de ensino da Harvard Medical School. "*Os tipos de coisas que acontecem quando você medita tem efeitos em todo o corpo, não apenas no cérebro.*"

O estudo financiado pelo governo pode persuadir mais médicos para tentar uma rota alternativa para combater a fonte de uma infinidade de doenças modernas. Condições induzida por estresse podem incluir tudo de hipertensão e infertilidade a depressão e até mesmo o processo de envelhecimento. Eles representam 60 a 90 por cento das visitas aos médicos nos Estados Unidos, de acordo com o Instituto Benson-Henry. A Organização Mundial de Saúde estima que os custos de stress às empresas dos Estados Unidos a pelo menos US$ 300 bilhões por ano através de absenteísmo, desistência e baixa produtividade.

Como uma psiquiatra especializado em depressão, Denninger disse que ele foi atraído a medicina mente-corpo, pioneira na década de 1960 pelo professor de Harvard, Herbert Benson, como uma maneira possível para prevenir o aparecimento de depressão através da redução do estresse. Enquanto o tratamento com medicamentos é ainda essencial, ele vê yoga e meditação como adições úteis para o seu arsenal médico.

Seu estudo atual, a concluir em 2015, com aproximadamente US$ 3,3 milhões em financiamento do Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos (National Institutes of Health), acompanha 210 indivíduos saudáveis com altos níveis de estresse crônico relatado por seis meses. Estão divididos em três grupos.

Um grupo com 70 participantes realiza uma forma de yoga, conhecida como Kundalini, outro grupo com outros 70 meditam e o terceiro grupo ouve a um livro-áudio educacional sobre estresse, tudo por 20 minutos por dia em casa. Kundalini é uma forma de yoga que incorpora a meditação, respiração, exercícios e o canto de mantras, além de posturas. Denninger disse que ela foi escolhida para o estudo por causa de seu componente de forte meditação.

Os participantes vão para o laboratório para instrução semanal durante dois meses, seguido por três sessões onde eles respondem a questionários, dão amostras de sangue que são utilizadas para análise genômica e passam por testes de neuro-imagem.

"Enzima da imortalidade"

Ao contrário de estudos anteriores sobre os efeitos físicos e psicológicos em praticantes da meditação, além dos outros diferenciais na metodologia, este é o primeiro a focar os participantes com altos níveis de estresse. O estudo publicado em maio na revista médica PloS One mostrou que uma sessão de prática de relaxamento-resposta foi suficiente para aumentar a expressão de genes envolvidos no metabolismo energético, na secreção de insulina e reduzir a expressão de genes ligados ao estresse e a resposta inflamatória. Houve um efeito mesmo entre principiantes que nunca tinham praticado antes.

Harvard não é o único lugar onde cientistas começaram a estudar a biologia por trás da ioga. Em um estudo publicado no ano de 2012, cientistas da Universidade da Califórnia em Los Angeles e a vencedora do prêmio de Nobel, Elizabeth Blackburn, descobriram que 12 minutos diários de ioga meditativo por oito semanas aumentou a atividade de telomerase em 43 por cento, sugerindo uma

melhoria no envelhecimento induzido por estresse. Blackburn, da Universidade da Califórnia, San Francisco, compartilhou o Nobel de medicina em 2009 com Carol Greider e Jack Szostak, para a pesquisa sobre a telomerose "enzima da imortalidade," que retarda o processo de envelhecimento celular.

Construir a resiliência. Nem todos os pacientes serão capazes de manter um regime diário de exercício e relaxamento. Eles nem deveriam, de acordo com Denninger e outros. Simplesmente saber técnicas de gestão respiratória e ter uma melhor compreensão do estresse podem ajudar a construir resiliência.

"Uma certa quantidade de estresse pode ser útil," disse Sophia Dunn, uma psicoterapeuta clínica que treinou no Colégio Real de Londres (King's College London). "Yoga e meditação são ferramentas para habilitar-nos a nadar em águas difíceis." - Artigo original escrito por Makiko Kitamura da Bloomberg.

REFERÊNCIAS

GOYAL, Madhav, M.D., M.P.H. (2014) **Meditation for anxiety and depression.** Fonte: Hopkins Medicine, 6 de janeiro de 2014. Disponível em: <http://www.hopkinsmedicine.org/news/media/releases/meditation_for_anxiety_and_depression>. Acesso em: 12 abril. 2015.

KITAMURA, Makiko e DENNINGER, John, M.D. P.H.D. (2013) **Harvard Yoga Scientists Find Proof of Meditation Benefit.** Fonte: Harvard Medicine School, 21 de novembro de 2013. Disponível em: <http://hms.harvard.edu/news/harvard-yoga-scientists-find-proof-meditation-benefit-11-21-13> e <http://www.bloomberg.com/news/articles/2013-11-22/harvard-yoga-scientists-find-proof-of-meditation-benefit>. Acesso em: 12 abril. 2015.

PEG, Oliveira, P.H.D. (2013) **Newest Required High School Course: Yoga.** Fonte: New Haven Independent Journal, 10 de outubro de 2013. Disponível em: <http://www.newhavenindependent.org/index.php/archives/entry/mandatory_yoga_classes_debut/>. Acesso em: 2 maio. 2015.

KIRP, David. (2014) **Meditation transforms roughest San Francisco schools.** Fonte: San Francisco Gate Journal, 12 de janeiro de 2014. Disponível em: http://m.sfgate.com/opinion/openforum/article/Meditation-transforms-roughest-San-Francisco-5136942.php. Acesso em: 2 maio. 2015.

ZABEU, Paulo. (2012) **Cosmovisão de Paulo Zabeu: Conceitos Fundamentais da Heulosofia**. — 2012. ISBN 978-85-915018-0-9. Disponível em: < http://www.oikon.org.br/cosmovisao>. Acesso em: 2 março. 2015.

GOMES, Alessandro Caldonazzo. (2013) **Contribuições da Psicologia Analítica à Psicologia e Psicoterapia Infantil Instituto de Psicologia Analítica de Campinas,** 2013**.** Disponível em: <http://www.ipacamp.org.br/site/artigos/70-contribuicoes-da-psicologia-analitica-a-psicologia-e-psicoterapia-infantil>. Acesso em: 15 de maio de 2015.

KALYAMA, Acharya. **Yoga – Repensando a Tradição.** Ed. Ibrasa. 200. 1ª edição. Porto Alegre - RS. 2003.

COULON, Jacques de; FLAK, Micheline. **Yoga na Educação: Integrando Corpo e mente na sala de aula.** Ed. Comunidade do saber. Florianópolis – SC. 2007.

AQUINO, Julio Groppa. **Indisciplina na escola: alternativas teóricas e práticas.** 17° edição. Summus Editorial. São Paulo – SP. 1994.

ANTUNES, Celso. **(In) Disciplina e (Des) Motivação.** Ed. Paulus. 1ª edição. São Paulo – SP. 2012.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 10520: informação e documentação: citações em documentos: apresentação. Rio de Janeiro, 2002.