



**Universidade Estadual de Campinas**

**Faculdade de Educação**

Lígia Oliveira Possignolo

## **Yoga na Escola**

**Campinas**

**2012**



Universidade Estadual de Campinas

Faculdade de Educação

Lígia Oliveira Possignolo

## **Yoga na Escola**

Monografia apresentada 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**

**2012**

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA  
DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO/UNICAMP**

Rosemary Passos – CRB-8º/5751

P844y

Possignolo, Lígia Oliveira, 1988-  
Yoga na escola / Lígia Oliveira Possignolo. –  
Campinas, SP: [s.n.], 2012.

Orientador: Adilson Nascimento de Jesus.  
Trabalho de conclusão de curso (graduação) –  
Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de  
Educação.

1. Ioga. 2. Educação. 3. Benefícios. I. Jesus, Adilson  
Nascimento de, 1962- II. Universidade Estadual de  
Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.

12-296-BFE

**Primeiramente dedico este trabalho a meus pais. Osmair Agostinho Possignolo e Célia Regina de Oliveira Possignolo que sempre me apoiaram e serviram de exemplos.**

**A meu irmão Gustavo Oliveira Possignolo e a meus amigos pelo apoio, amor e compreensão durante toda minha graduação.**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a realização deste trabalho ao meu orientador Prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus, pela ajuda e dedicação.

À equipe de educandos, crianças e adolescentes, da Escola Preparatória para Vida III da Fundação Eufraten, que me acolheram com carinho, alegria, amor fazendo com que a experiência e convivência principalmente nas aulas de Yoga fossem prazerosas e enriquecedoras.

Agradeço, também, aos colegas de sala e aos companheiros de moradia pela companhia, amizade e afeto.

Aos meus amigos por compreenderem minha ausência e mesmo distantes se fazerem tão presentes nesta caminhada.

E a todas as pessoas que participaram, contribuindo para a realização deste trabalho, direta ou indiretamente.

*“Desenvolver força, coragem e paz interior demanda tempo. Não espere resultados rápidos e imediatos, sob o pretexto de que decidiu mudar. Cada ação que você executa permite que essa decisão se torne efetiva dentro de seu coração”.*

**Dalai Lama**

## RESUMO

Este Trabalho de Conclusão de Curso tem por objetivo mostrar como a prática do Yoga, desde a infância, traz diversos benefícios. Estes giram em torno da melhoria da capacidade de concentração, flexibilidade, equilíbrio, respiração correta e postura apropriada. Tais constatações foram possíveis por meio de estudos teóricos e acompanhamento de oficinas de Yoga numa ONG na cidade de Campinas. A oficina é oferecida para crianças de 6 a 10 anos, uma vez por semana. Além do Yoga incluir a parte corporal, também adequa-se como uma prática de vida, fazendo com que os exercícios sejam um componente a mais, onde corpo, mente e respiração estão conectados a todo o momento com a parte espiritual. A partir desses estudos, o objetivo é analisar como esta prática pode ser inserida no âmbito educacional, uma vez que os alunos, muitas vezes, chegam ansiosos e estressados no ambiente escolar. Assim, esta técnica pode amenizar tais sentimentos e fazer com que educadores possam interagir de forma prazerosa e saudável com seus educandos, não esquecendo também que os professores possuem um papel fundamental no intermédio do Yoga, pois é necessário saber como conduzir e mediar esta prática. Com as observações, pretendo coletar informações sobre essa experiência, quais foram as mudanças comportamentais dos praticantes ao longo do tempo, qual foi o incentivo para iniciar essa técnica e qual é a receptividade dos praticantes.

**Palavras-chave:** Yoga; Educação; Benefícios e Práticas do Yoga.

## SUMÁRIO

<b>Introdução .....</b>	<b>01</b>
<b>Capítulo 1 – Breve Panorama Histórico do Yoga.....</b>	<b>04</b>
<b>Capítulo 2 – Yoga e Escola .....</b>	<b>22</b>
<b>Capítulo 3 – Oficina de Yoga .....</b>	<b>34</b>
<b>Considerações Finais.....</b>	<b>43</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>45</b>
<b>Anexo I.....</b>	<b>01</b>
<b>Anexo II.....</b>	<b>12</b>
<b>Anexo III.....</b>	<b>19</b>
<b>Anexo IV .....</b>	<b>23</b>
<b>Anexo V .....</b>	<b>28</b>
<b>Anexo VI .....</b>	<b>30</b>
<b>Anexo VI .....</b>	<b>31</b>

## **Introdução**

Neste trabalho tento apresentar os benefícios da prática do Yoga para crianças, em específico o estudo do Yoga Natural, desenvolvido na Fundação Eufraten, uma ONG situada na cidade de Campinas, São Paulo. Tomei conhecimento da Fundação através de uma estudante do curso de pedagogia da Faculdade de Educação na Unicamp, através de conversas com a mesma o meu interesse pelo tema aumentou e decidi me aprofundar neste aprendizado e em sua funcionalidade. Esse estudo foi feito em forma de pesquisa prática, pois participei de várias oficinas, com a intenção de me ater aos benefícios que o Yoga poderia oferecer tanto fisicamente quanto emocionalmente para os participantes. Tento expor, através de leituras feitas, de experiências adquiridas das visitas à Fundação, de conversas com os educadores da mesma e com as crianças, quais são as melhorias, as mudanças de comportamento e qual a importância desse reflexo em suas vidas.

Delas participam crianças de 6 a 10 anos de idade que frequentam a unidade no horário inverso ao da escola. Também são oferecidas outras oficinas como: teatro, futebol, capoeira, dança, entre outras. A unidade que visitei situa-se num bairro de periferia em Campinas, a população reside em moradias precárias, com problemas de água e esgoto e se enquadram num patamar de vulnerabilidade social.

A escolha do título Yoga na Escola se deve ao fato de me preocupar com a interação entre a mente e o corpo. Tenho por experiência própria, como estudante, a falta que me fizeram essas atividades que envolvem essa interação nos anos escolares.

Minha escolha pela prática do Yoga deve-se aos seus benefícios, que podem auxiliar tanto o desenvolvimento corporal quanto o intelectual de uma criança, podem auxiliar 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 com o 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. Assim, busco através das visitas que fiz tentar 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 não é mais uma novidade, sua prática no Brasil cresceu muito nas últimas décadas, porém ainda há poucos estudos relacionados a esse tema.

Dessa forma encontrei no Yoga, uma maneira de conciliar e vivenciar essa experiência, nas oficinas em que participei pude perceber o quanto este método causa uma sensação de bem-estar e tranquilidade entre os praticantes. As crianças sentem prazer em fazer parte desta vivência e esse prazer se estende não só no momento da oficina, mas se estende durante o dia, durante a semana, durante os

demais encontros. Por isso enxergo o Yoga como maneira de possível mudança, como uma transformação positiva de qualidade de vida.

## Capítulo 1 – Breve Panorama histórico do Yoga

O Yoga por ser uma área muito antiga, com o tempo, foi envolto por superstições e conceitos errados, principalmente pelo fato de antigamente os conhecimentos serem transmitidos oralmente. Isso fez com que esses equívocos acabassem por modificar seu sentido original. Com a evolução do Yoga, muitos significados foram acrescentados e diferentes abordagens foram mostradas.

Segundo Gharote (2005), o primeiro grande equívoco é a crença de que o yoga é apenas para alguns poucos escolhidos. Essa dúvida pode ter surgido pelo fato dos antigos **yoguis**<sup>1</sup> serem eremitas que renunciavam a suas vidas terrenas e se embrenhavam na floresta.

Existem também outras duas tendências de pensamento que foram mal interpretadas, que surgiram quando Yoga ocupou a posição de um sistema de filosofia. Este se apresentou dessa forma, pois a filosofia indiana sofreu muita influência por diferentes sistemas de pensamentos indianos. Assim, o Yoga foi apresentado como uma das Saddarsanas – seis sistemas da filosofia indiana que tiveram mais influência no pensamento e vida dos hindus.

A primeira tendência é que o Yoga muitas vezes é interpretado como práticas sistematizadas através das quais se obtém por meio da concentração poderes fora do comum. De acordo com Gharote (2000, p.25) “*Essa abordagem sempre confunde*

---

<sup>1</sup> **loguis**: Referente ao Yôga. Aplicável também ao yôgin que já está identificado e dissolvido na filosofia do Yôga mediante a prática e dedicação exclusiva por um expressivo número de anos. O que atingiu o samádhi. (Samádhi : Hiperconsciência, estado de graça, identificação com o Absoluto. É o oitavo e último passo do Yôga de Pátañjali. Está compreendido no samyama, oitavo anga do ády ashtânga ádhana do SwáSthya Yôga.).

*o entendimento das pessoas a respeito do Yoga, pois elas, normalmente, associam-no a fenômenos como clarividência, clauriaudiência, arte de taumaturgia e outros fenômenos ocultos similares”.*

A segunda tendência é que pessoas mais informadas analisam o Yoga como um sistema de filosofia relacionado ao sistema **Samkhya**<sup>2</sup>, porém este abrange o conceito de Deus e adota um grupo de práticas para atingir seu objetivo maior, que é a libertação.

Dessa forma:

Falta a estes dois pontos de vista uma compreensão mais ampla sobre o Yoga, a fim de que o conceito seja bem-entendido. Em geral, apesar do grande interesse e da popularidade do Yoga em todo o mundo, há falta de entendimento maior a seu respeito, possibilitando o aparecimento de mal-entendidos, compreensão limitada e ênfase acentuada em um ou outro aspecto particular do Yoga, distorcendo-lhe a imagem. Tal equívoco é relacionado à consideração do Yoga como filosofia. (GHAROTE, 2000, p.26)

Contudo, nos dias de hoje, essa ideia de Yoga como um sistema de filosofia já não é mais tão popular, ele se apresenta como um sistema de disciplina prática, trazendo benefícios para a saúde, como a cura de certas doenças e para o controle do estresse, entre outros. É nítido pelo que foi apresentado que o Yoga está assumindo uma característica multidisciplinar.

Para entendermos melhor o que é esse sistema de disciplina prática devemos saber primeiro qual é o significado da palavra Yoga. Há muitos autores que discorrem sobre esse termo,

O significado da palavra Yoga é união, que vem da raiz sânscrita Yuj, que também pode significar religar e juntar. Traduz - se por integração do ego com o transcendente, ou do homem com o Absoluto. Dentro deste processo

---

<sup>2</sup> **Samkhya** é uma palavra sânscrita, cuja tradução para o português remete aos significados de análise, multiplicidade ou raciocínio. Passa pela ideia de como o ser humano pode alcançar a plenitude do conhecimento, a inteligência ou a ciência nas relações.

de autoconsciência e meditação, o homem alcança sua luz interior, denominada Samadhi, iluminação. (BASSOLI, 2008, p.13)

Bassoli (2008) discorre sobre as três grandes religiões da antiga Índia, o Bramismo, o Hinduísmo e o Jaimismo, destacando o Hinduísmo como a principal doutrina do Yoga. Pode-se dizer de acordo com o que foi encontrado em escrituras védicas<sup>3</sup>, que o Yoga, surgiu antes de 500 a.C. no Vale do Indo. Com o Yoga surge a figura de Patanjali<sup>4</sup> que foi responsável por reunir a tradição escrita e oral em uma

---

<sup>3</sup> Denominam-se **Vedas** os quatro textos, escritos em sânscrito por volta de 1500 a.C., que formam a base do extenso sistema de escrituras sagradas do hinduísmo, que representam a mais antiga literatura de qualquer língua indo-europeia. A palavra Veda, em sânscrito significa *conhecer*, escreve-se *veda* no alfabeto devanágari e significa "conhecimento".

4

Muito pouco se sabe sobre a vida e a obra de Patañjali. Existem três obras que vão assinadas por esse nome, mas que provavelmente foram criadas por autores distintos – ainda que homônimos. Uma dessas obras é um tratado de medicina, outra é um comentário sobre a gramática sânscrita de Panini, e o terceiro são os Sutas do Yoga. A poesia popular, no entanto, estabeleceu para ele uma biografia mítica. Há variações diversas dessa lenda, mas o núcleo da história permanece sempre igual. Uma yoguini chamada Gonika, que vivia no noroeste da Índia antiga (território hoje pertencente ao Afeganistão), era uma grande mestra do Yoga. Seu maior desejo era poder transmitir sua sabedoria para um filho, mas não havia se casado e estava muito idosa para sonhar em ter um marido. Todos os dias ela elevava preces aos deuses pedindo por um filho para que se cumprisse seu papel na vida. Enquanto isso, nos céus, o deus serpente que encarna o infinito, chamado Ananta, o mesmo que serve de apoio para o deus Narayana, meditava sobre seu imenso poder, mas num certo momento sentiu-se incapaz de sustentar o peso de Narayana, enquanto este assistia à dança mística de Shiva Nataraja. Narayana explicou a Ananta que se tornara mais poderoso e mais difícil de se carregar em razão de estar praticando Yoga naquele momento. Ananta ficou impressionado, mas também ficou triste por jamais ter encontrado um mestre que lhe ministrasse os segredos do Yoga. A partir de então Ananta ansiava por nascer como ser humano para desfrutar da felicidade de ser iniciado no Yoga. Compadecido do sofrimento de Ananta e de Gonika, o grande deus Brahma extraiu uma centelha de Ananta, com o formato de uma serpente de fogo, que caiu do céu diretamente dentro das mãos de Gonika, convertendo-se instantaneamente em um belo rapaz que se prostrou aos pés da velha senhora, pedindo por sua iniciação. Gonika deu a ele o nome Patañjali, porque o verbo “pat” significa cair, como ele havia caído do céu. E “anjali” é o nome da mudra em que as mãos juntas em concha acompanham as preces, representando a súplica humilde, como ela mesma as tinha para receber o miraculoso filho. A iconografia representa Patañjali com a metade inferior do corpo em formato de serpente enrolada com três voltas, e dotado de quatro braços, dos quais dois estão com as mãos juntas na mudra “anjali” e as outras duas mãos seguram uma concha (mão esquerda) e um disco (o chakram - na mão direita). Acima de sua cabeça, e saindo de sua coluna vertebral, uma serpente de sete cabeças se posiciona como um dossel protetor. Variações dessa história apresentam o famoso gramático Panini (cuja obra definiu o que se conhece como Sânscrito Clássico) como sendo o seu pai terrestre, talvez para conciliar o yogui com o gramático de mesmo nome (Patañjali) que alguns autores acreditam ser a mesma pessoa. Patañjali é muito reverenciado no sul da Índia, onde se acredita que passou a maior parte de sua vida.

terapia doutrinal técnica. Suas raízes se encontram na mitologia e religião, mas também é revelado por uma filosofia voltada a uma vida integral, o que abrange mente e corpo.

O termo yoga deriva do radical “yuj”, que significa samadhi (integração). Na prática, a palavra samadhi também significa estado de transe profundo ou consciência total. Também pode ser descrita como o mais alto controle da mente, a mais profunda absorção da mente. Samadhi é um estado da mente que vem com o passar do tempo, levando a integração da personalidade. Assim, yoga significa essencialmente a integração da personalidade em todos os níveis possíveis: físico, mental, social, intelectual, emocional e espiritual. (GHAROTE, 2005, p. 25).

Esta integração mostra que o funcionamento do todo depende do funcionamento apropriado de todas as partes. Ainda de acordo com Gharote (2005, p. 25) *“No yoga o conceito de integração, ou Samadhi, tem três significados: Unir todas as partes; Acomodar cada parte em seu devido lugar e perspectiva; Governar essas partes de forma adequada”*.

Tal integração tem muita relevância, pois todas as pessoas de alguma forma são seres desintegrados, ou seja, não é constante nosso funcionamento de forma simétrica. O que leva a essa desarmonia pode estar relacionado com fatores hereditários ou mesmo ambientais. Entretanto, se esses fatores que afetam a simetria corporal forem passíveis de controle, a harmonia pode ser estabelecida e esses pontos desarmoniosos tornam-se menos amplos. Ao pensar em Rojo este apresenta a denominação Yoga:

Esta palavra é muito antiga, vem do sânscrito, falado por um povo no norte da Índia, já por volta de um milênio antes de Cristo. Este povo se auto intitulava arya (“andarilho”), e quando chegou à Índia, talvez antes de 2000 a.C. (não temos mais como ter certeza de datas num passado tão remoto),

seus “parentes” já haviam se espalhado por quase toda Europa, tornando-se os ancestrais dos povos gregos, romanos, celtas, teutônicos, eslavos, etc. (ROJO, 2006, p. 23).

De acordo com suas ideias, a origem da prática intitulada Yoga, parece se perder no tempo. Foi encontrado um sinete de barro cozido em escavações arqueológicas no vale do rio Indo, no início deste século, que mostrava uma figura sentada em padmasana (“postura de lótus”), uma posição marcante no yoga, usando uma pele de tigre e envolta por animais. Tal sinete apresentava uma semelhança peculiar com representações contemporâneas do deus siva, arquétipo do yogin e divindade tutelar do Yoga.

O Yoga busca alcançar o aprendizado do atman, o si-mesmo, o que pode ser considerado perfeito ou imortal. Pode-se considerar que a história do Yoga é, de certa forma, a história do caminho espiritual da Índia.

“...Ao contrário, a adesão à disciplina do Yoga pode sair implícita no próprio modo como a vida moral e social do indivíduo for conduzida. Assim, o processo de desapego aos frutos das ações do ego é denominado *Karma Yoga* (“Yoga da ação”), enquanto que o processo de aquisição do conhecimentos metafísico do Ser ou si-mesmo (atman ou purusa) através da reflexão e da meditação constitui o *Jnãna Yoga* (“Yoga do conhecimento”), e o processo de auto-consagração à divindade através do amor e da emoção constitui o *Bhakti Yoga* (“Yoga da devoção)” (ROJO, 2006, p.35).

Outra conceituação para o Yoga:

“Yoga é a união, no sentido de integração. Essa é a tradução universalmente aceita para a filosofia do Yôga. Pode significar também: equipe, veículo, transmissão, equipamento de um soldado, uso, aplicação, remédio, meio, expediente, maneira, método, meios paranormais, empreendimento, aquisição, ganho, proveito, riqueza, propriedade, ocasião, oportunidade, etc. Esta é a sua definição formal: Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi”. (<http://www.uni-yoga.org>)

Com as diferentes, mas nem tão discrepantes denominações do que é Yoga para esses diferentes autores, nota-se que apesar das poucas evidências de como

esta prática surgiu, há diversos estudos sobre o tema. Para finalizar essas conceituações busca-se Gharote para uma explanação geral dos períodos do Yoga.

A origem do Yoga é confusa em sua antiguidade. De acordo com Gharote (2000) até hoje, nenhum estudo sistemático com relação ao desenvolvimento do Yoga através de seus estágios de evolução foi realizado. Historicamente, o que se sabe sobre o Yoga é muito pouco. Com referência a bibliografia disponível, é possível analisar os diferentes períodos de sua história da seguinte maneira: Pré-Védico; Período Védico; Período das Upanisads; Período Épico; Período dos Sutras; Período Smrti; Período dos Puranas; Período Medieval e Período Moderno.

No **Período Pré-Védico** acontecem as escavações do Vale do Hindu, onde é descoberto que o Yoga era praticado de alguma forma naquele período.

No **Período Védico** há uma dúvida entre os estudiosos sobre a ligação entre a civilização do Vale do Hindu e a civilização dos Vedas, mas, a fonte do Yoga é encontrada sem dúvida nos Vedas.

No **Período das Upanisad** A verdadeira base do Yoga pode ser achada nas Upanisads<sup>5</sup>.

No **Período Épico**: Os dois épicos indianos, Ramayana e Mahabharata, são fontes preciosas de dados a respeito de diversas práticas de Yoga usadas naqueles tempos. O Yoga como um sistema parece ser bastante popular na época do Ramayana.

---

<sup>5</sup> A palavra por si só é composta por dois prefixos (*upa* e *ni*) e uma palavra *sat* ou *sad*, da raiz *shad*. Esta raiz tem um significado triplo: desgastar (*visaranam*); por fim a (*avasadanam*) e atingir ou conhecer (*gamanam*). A palavra *sat* é o agente da ação indicada por sua raiz e, portanto, significa aquilo que se desgasta, que se põe um fim e que faz você alcançar/atingir ou conhecer.

No **Período dos Sutas**: Os Yoga-sutras de Patanjali formam o mais remoto acervo sistemático sobre Yoga. Fundamentados nas antigas e modernas tradições do Yoga, exercem grande influência sobre pensadores e praticantes.

No **Período Smrti**: O período de literatura Smrti começa nos tempos de Patanjali. Determinados textos Smrtis foram arrumados antes de 500 a.C. e continuaram a ser compostos até por volta do ano 1000 d.C. Nesse período da literatura Smrti, são encontradas alterações nas ideias, nas crenças, cultos e costumes prevalentes. Os Smrtis queriam combinar o Yoga com rituais do dia a dia.

No **Período Purânico**: Os Puranas são formados por uma classe de literatura que há tempos existe. Os textos existentes são reformulações de textos antigos escritos no primeiro século. Muitos deles tratam de Yogangas.

No **Período Medieval**: No decorrer deste período, é achada uma imensa literatura de Tantras produzida. Existem Tantras budistas, hindus e jainas. É complicado afirmar quais são os mais novos. O período de trabalhos e cultos de Tantras, tanto hindus quanto budistas, vai do séc. VII ao XII. Os praticantes (tantrikas) substituíram um Yoga de conforto e prazer por outro de abstinência e ascetismo.

No **Período Moderno**: A ideia de descobrir e desenvolver o poder intuitivo permanecem iguais a todas as práticas. De acordo com as abordagens das distintas escolas de Yoga, podemos classificá-los em duas categorias: Bhavana-Yogas, escolas com maior ênfase em ponderações psíquicas e meditação e a Pranasamyama-Yogas, dando ênfase a práticas psicofísicas.

Após a exposição dos diferentes períodos da história do Yoga, podemos entrar em seus diferentes ramos. Eles são classificados em sete ramos, conhecidos

segundo Feuerstein (1988) citado por Bassoli (2008, p. 15-16) como: Hata Yoga do bem-estar psicofísico; Raja Yoga: Yoga da mente; Karma Yoga: Yoga da ação; Bhakti Yoga: Yoga da devoção; Jnana Yoga: Yoga da sabedoria; Tantra Yoga: Yoga do despertar da Kundalini; Mantra Yoga: Yoga do equilíbrio do som.

Além destes ramos há mais uma vertente que será citada, a do Yoga Natural, esta será um dos principais focos desta pesquisa, pois tal técnica se faz presente na Fundação Eufraten<sup>6</sup>, a qual será um foco de estudo.

### *Hata Yoga*

Esse é um dos mais conhecidos tipos de Yoga no Ocidente. "Há" é sânscrito para o sol e "tha" é a lua. Hatha, portanto, é a união de toda a existência em uma totalidade e unidade. Neste ramo o objetivo é aquietar a mente, regulando o organismo físico, porém esta conquista só é alcançada pela prática diária dos diferentes asanas (que são as diferentes posturas no Yoga), destinadas a fortalecer o corpo físico e o sistema nervoso. Tem uma divisão em seis etapas fundamentais que são: Asanas (posturas); Pranayamas (exercícios respiratórios); Yoga nidra (relaxamento); Bandhas (exercícios de contrações); Kriyas (exercícios de purificação) e Mudras (exercícios de concentração).

### *Raja Yoga*

Quer dizer real é o ramo mais superior de todos. Começa com a prática de acalmar o corpo e a mente através da concentração da mente em um único pensamento ou experiência sensorial, ou seja, a visão, o som, o cheiro, o toque ou o

---

<sup>6</sup> Ver capítulo sobre Oficina de Yoga.

gosto. Através dessa concentração a mente fica silenciada para um único ponto. Busca a perfeição da mente humana, alcançada com o seu aperfeiçoamento psicológico e com um plano de desenvolvimento psíquico, por um caminho baseado nas oito etapas de práticas, chamadas de Yoga sutras de Patanjali. Essas práticas visam fortalecer a vontade e a força de concentração. Concentração e meditação constituem a essência do Raja Yoga.

### *Karma Yoga*

Vem da raiz Kri, que quer dizer ação, trabalho. Faz referência às ações e intenções de cada pessoa. Karma Yoga é de serviço altruísta, o altruísmo é o consciente desistir da auto-importância, de modo a vivenciar a alegria para o infinito de toda a existência. Este processo é intensificado agindo para a melhoria da vida dos outros. O Karma yoga desafia o buscador, exigindo a observância constante de si mesmo para garantir que a ação não se torne egoísta. Desta forma, o "eu" dá lugar a "unidade". Em muitos aspectos, é uma excelente maneira de fazer progresso espiritual e ser uma parte da sociedade. É dividido em três etapas que são: Prarabdha (é o resultado das ações passadas); Samcita (é o que foi acumulado nas ações passadas) e Agami (é o agir presente).

### *Bhakti Yoga*

É o Yoga da devoção e emoções superiores. Isto é conseguido através do cultivo da sinceridade, simplicidade, pureza e gratidão. Seu objetivo então é a evolução espiritual pelo desenvolvimento superior do amor e da devoção. Através de cânticos, de repetições de nomes sagrados, da busca do mestre interior, da renúncia, do conhecimento, da adoração ao ser supremo e da prática universal do

Yoga, o praticante apreciará a verdadeira prática da devoção. É dividido em duas fases que são: os meios externos (ofertas, oferendas, cânticos, hinos, repetições dos nomes sagrados) e os meios internos (renúncia, conhecimento, adoração). No Bhakti Yoga essas etapas devem ser cultivadas para transformar emoções mundanas em emoções divinas.

### *Jnana Yoga*

Vem da raiz Jna, que significa, sabedoria, conhecimento. O praticante deve buscar o discernimento entre o que é real e o que não é, deve praticar o desapego das importâncias aparentes, e voltar a atenção para diferenciar o que é ensinamento e o que não é. É dividido em cinco etapas são elas: Viveka (discernimento); Vairagya (desapego); Sravana (audição atenta); Manana (reflexão verdadeira) e Nidhiyasana (meditação).

### *Tantra Yoga*

Este ramo acompanha rituais que envolvem a utilização de posturas (asanas), de gestos (mudras) e de meditação, com a ideia de abranger a energia criadora Kundalini. Os ensinamentos tântricos eram muito sigilosos e secretos, entretanto acabaram se tornando conhecidos pelas pessoas pelas imagens, desenhos e pinturas antigas, que, normalmente, diversas vezes foram mal interpretados como apenas práticas sexuais e orgias. O Tantra ensina a reintegração com a vida inteira e destaca uma perspectiva de vida saudável. Portanto, não ignora a sexualidade. Ensina o reforço da sexualidade saudável, de modo a otimizar a vida. É dividido em duas etapas que são: rituais (ativar as energias pelas práticas kundalini) e meditações (adoração ao Absoluto).

### *Mantra Yoga*

O Mantra Yoga, estuda os mantras, que são as fórmulas sagradas ou secretas, que podem ser entoadas normalmente, emitindo som ou entoada mentalmente.

Os Mantras despertam e colocam em movimento as forças internas e ajudam na concentração do poder pessoal. Eles também despertam energias adormecidas no homem e agem sobre os conteúdos mentais já existentes. Sua ação transforma o espaço interior do indivíduo. Esses Mantras servem para diferentes finalidades: para cura, limpeza de ambientes, vibrações positivas, proteção de pessoas e animais etc. É dividido em duas etapas: mental e oral.

### *Yoga Natural*

O Yoga Natural reúne a prática de Asanas, Pranayamas e Mantras. Apresenta uma proposta intrínseca de autoconhecimento e ampliação do ser. Em prática tem como fim despertar a competência produtiva em todas as pessoas. Seu objetivo é atingir o autoconhecimento, e como procedimento, faz uso da a pedagogia integrada que tem por base cinco regras (consequência de muitos anos de estudo sobre o comportamento humano do Dr. Paulo Zabeu<sup>7</sup>).

As cinco regras são: a maiêutica, questionamento que leva a luz da razão; o ensino peripatético, sabedoria através dos exemplos da natureza; a autogestão integral e os ensinamentos e exemplos dos grandes mestres da humanidade.

---

<sup>7</sup> Bibliografia do Dr. Paulo Zabeu em anexo.

Sua prática reúne também o Rala Yoga (termo dado pelo Dr. Paulo Zabeu), ato consciente no exercício do serviço voluntário para o bem comum e por fim a meditação e a busca do autoconhecimento.

Com o fragmento abaixo pode-se entender melhor qual o significado da pedagogia integrada:

A pedagogia integrada é fruto de 36 anos de pesquisa sobre o comportamento humano realizado pelo Dr. Paulo Zabeu. Sua proposta é levar a criança, o adolescente e o adulto a se autoconhecer, descobrindo seu verdadeiro potencial interno, despertando suas virtudes. Através do estímulo à prática de três princípios: a iniciativa própria, o senso crítico e a criatividade, essa pedagogia procura preparar o ser para administrar sua própria vida. (MARTINES, 2009, p. 29).

Todos os ramos do Yoga possuem suas características específicas e exigem algumas demandas para sua prática, como uma boa respiração, que é um fator essencial em seus ramos. Dentro dos diferentes ramos do Yoga há as suas técnicas, e estas são classificadas segundo Gharote (2005) como: Yamas e Niyamas (treinamento de atitudes); Asanas (posturas); Pranayama (controle do processo respiratório); Bandhas ou Mudras (travamento e suporte de diferentes partes do corpo); Kriyas (processos purificadores) e a Meditação.

Existem cinco Yamas – Ahimsa; Satya; Asteya; Brahmacharya e Aparigraha e cinco Niyamas – Sauca; Santosha; Tapas; Swadhyaya e Ishvara Pranidhana.

De acordo com Gharote (2005, p. 36) *“Yamas e Niyama são os métodos usados para controlar as fraquezas e melhorar a saúde mental. Formam a base para uma vida integrada”*.

Para uma melhor compreensão serão abordadas brevemente essas técnicas.

### Yamas

A palavra provém da raiz Yam, que significa refreção e dominação, ou seja, todas as barreiras que dificultam a consciência Yogue. Pode, aparentemente, ter conotação negativa, apontando aquilo que deve ser evitado, porém, a essência da palavra Yama possui uma realidade positiva, indicando atitudes a serem adotadas e desenvolvidas pelo ser humano. (BASSOLI, 2008, p.18).

### **Ahimsa**

É a não-violência. Quem pratica precisa conduzir seus pensamentos, guiá-los, para que assim evitem qualquer intenção de causar danos a si próprios ou a outros seres vivos. Esses danos não se limitam apenas a agressão física, mas englobam também aspectos emocionais e mentais, para que assim a pessoa sempre ofereça sentimentos bons como o amor e tenha atitudes de respeito com qualquer pessoa.

### **Satya**

É a Verdade. Não se deve mentir, mas sim viver na verdade, porém não mentir não é apenas o ato em si, é também não distorcer com palavras, não deixar a verdadeira identidade do real se extinguir, é manter a confiança em si e não deixá-la se perder.

### **Asteya**

É não roubar. Não se restringe apenas ao ato de furtar algum objeto que não pertença a você, engloba o uso, o plágio de ideias construídas por outras pessoas. A pessoa aprende a viver apenas com o que é essencial para sua sobrevivência, a se dedicar e trabalhar para conseguir se manter, manter seu sustento e não cobiçar as coisas que não lhe pertencem.

## **Brahmacharya**

É o equilíbrio sexual. Quem pratica deve voltar-se para o trabalho de controle de sua energia sexual, levando e elevando seu potencial energético para a espiritualidade. A sexualidade deve ser mantida viva, mas mantendo uma intenção de pureza em relação ao seu corpo e ao corpo do outro.

## **Aparigratha**

É o desapego. Os bens materiais, a cobiça, o sentimento de posse devem ser abandonados. É fundamental conseguir o que se quer, porém deve-se possuir o objetivo necessário, mas evitar que ele o possua. A busca por coisas supérfluas é um desperdício de tempo, é preciso aprender a se desprender de algumas emoções, pessoas ou coisas.

## *Niyamas*

Deveres e observância. A palavra Nyama significa disciplina, ou, ainda, regras da vida. Pode ser entendido como um código de ética do homem para consigo mesmo. São atitudes, regras de conduta aplicadas à disciplina individual, que visam à organização da vida interior e reestruturação da personalidade. (BASSOLI, 2008, p.20).

## **Sauca**

É a pureza. Quem pratica precisa procurar o bem-estar, e para conquistá-lo é preciso purificar mente e corpo. Livrar-se das emoções que o desestabilizam como, ódio, orgulho, luxúria, entre outros.

## **Santosha**

É o contentamento. Ao atingir a tranquilidade e a paz, isso como um estado de espírito, as situações externas não afetarão seu eu.

### **Tapas**

É a disciplina. É a distinção entre as disciplinas mentais necessárias para acalmar a mente e a disciplina física. Necessita-se ter vontade de esforçar-se para se realizar espiritualmente.

### **Swadhyaya**

É a auto-análise. É necessário ser feito um estudo do próprio ser, saber como se é. Patanjali em Bassoli (2008) diz que, para conhecer o Universo, é necessário conhecer a si mesmo.

### **Ishvara Pranidhana**

É a entrega ao absoluto. De acordo com Bassoli (2008) “*Ishvara significa em sânscrito Senhor ou Absoluto, e Pranidhana, depósito, entrega e doação. Assim, entende-se que é a auto-entrega do homem ao seu Eu Espiritual, ou, ainda ao Absoluto*”.

### *Asanas*

A tradução literal de *āsana* é “postura”, e, em geral, estas posturas têm nomes de animais ou coisas relacionadas à natureza. Por outro lado, são também semelhantes ao que entendemos por exercícios de alongamento. As posturas caracterizam-se pela permanência numa condição de controle e conforto, sugerindo relaxamento e prazer ao praticante. Portanto, não basta ficar numa posição para que ela seja considerada *āsana*; é preciso que se adquira uma condição especial de observação e relaxamento do esforço, relaxando-se as estruturas que não participam do exercício. Assim, num *āsana*, devemos observar os músculos que podemos relaxar, e não os que temos que contrair. (ROJO, 2006, p.55).

Pelo excerto acima sabe-se que Asanas são posturas, que podem ser divididas em três grupos: As posturas culturais, as posturas de relaxamento e as posturas de meditação.

Segundo Rojo (2006, p.56) *“As posturas culturais têm como intuito auxiliar a estabelecer o equilíbrio fisiológico nos diversos aparelhos em funcionamento no corpo. É proposto em especial ao treinamento da coluna vertebral, promovendo força e flexibilidade”*.

As *posturas de relaxamento* são aquelas que se preocupam com a conservação da vida, a respiração é um exemplo.

As *posturas de meditação* podem ser mantidas por um longo período de tempo sem desconforto, sem tortura. São realizadas na posição sentada, com poucas modificações para que se torne mais hábil e proporcione estabilidade e bem-estar.

### *Pranayama*

É um Yoganga importante e amplamente contemplado nos trabalhos mais atuais. A palavra é composta de “Prana” e “ayama”, o que significa controle ou regulação de “Prana”.

A palavra “Prana” deriva da raiz “na” (respirar) com prefixo “pra”. “Prana” significa simplesmente “respiração”. Nas Upanisads, “Prana” é a força vital ou princípio de todos os seres, o símbolo de Brahma. (GHAROTE, 2000, p. 75).

Pranayama é uma técnica de respiração, onde a inspiração e a expiração são diferentes da respiração normal, isso porque elas são mais lentas. A Pranayama é uma técnica eficiente, pois funciona muito bem na questão do controle da mente e das emoções. Com a melhoria da respiração, conseqüentemente, há a melhoria da circulação.

O princípio essencial da Pranayama é que o ar nunca é exalado pela boca. Esta técnica pode ser considerada uma das melhores do Yoga.

De acordo com Gharote (2005, p. 50), *“há muitas técnicas de Pranayama, mas basicamente há somente dois tipos: Abhyantara Pranayama, ou Pranayama interna, quando se prende o ar dentro; e Bahya Pranayama, ou Pranayama externa, quando se prende o ar fora”*.

### *Bhandas ou Mudras*

Mudra é o termo característico da literatura Tantra e possui vários significados. Significa (1) postura corporal com um gesto, (2) posição peculiar de mãos e dedos, (3) grãos tostados, (4) o companheiro de uma mulher, (5) controle de certos órgãos e sensações que auxiliam na concentração. (GHAROTE, 2000, p. 93).

As Mudras constituem um grupo importante de práticas, especialmente no Hatha Yoga. Também podem ser chamadas de Bandhas quando são praticadas como técnica fundamental das Pranayamas. Isso ocorre porque detêm a corrente de energia vital em uma região especial e canaliza suas correntes numa direção privada.

Há um fator muito importante a ser considerado aqui, que é a energia. Praticar yoga é um bom investimento na saúde, pelo simples motivo de que, ao contrário de outras formas de exercícios, não queima energia, mas a conserva. Além disso, exercícios vigorosos produzem toxinas na forma de ácido láctico, o resíduo do movimento muscular que não é eliminado do corpo e, portanto, faz que se sinta desconforto e dor. A yoga não produz esse tipo de efeito posterior; com o mínimo de esforço, consegue-se o máximo benefício. (GHAROTE, 2005, p.93).

### *Kriyas*

Kriya em sânscrito significa ação, esforço.

Segundo Bassoli (2008, p. 69), *“os exercícios de purificação, kriyas, baseiam-se nos cinco elementos purificadores: terra, água, fogo, ar e éter. O objetivo dos*

*kriyas é alcançar o equilíbrio ideal com a limpeza profunda do corpo físico e, especialmente, do parêlho digestivo e respiratório”.*

### *Meditação*

De acordo com Rojo (2006, p. 58), “*para facilitar a compreensão geral do sistema ‘ióglico’, e também pelo propósito prático deste trabalho, a abordagem dos quatro últimos itens do Yogasūtra será feita com o nome genérico de ‘meditação’*”.

Durante a meditação, um descanso físico e mental é conquistado, e com o tempo e prática poderá ser profundo, o que ajudará a diminuir os níveis de ansiedade, o gasto de oxigênio, o ritmo respiratório e o cardíaco. Essas características fazem com que a Meditação seja conhecida como um estado de metabolismo lento, mas sem sono.

## Capítulo 2 – Yoga e Escola

Tenham nossos filhos que viver ou não no espaço sideral, constituem eles ou não miríades de pedestres aéreos, o fato é que eles, como os cosmonautas, têm muito a aprender para se adaptarem ao mundo onde vivem. A multiplicidade de nossos conhecimentos não irá diminuir no século XXI. Menos ainda sua complexidade. Na terra ou no ar, os programas escolares terão sempre um peso para os cérebros (FLAK; COULON, 2007, p.17)

Dessa forma pode-se pensar que ao invés de serem depositadas tantas informações sobre as crianças, o necessário é deixar que a criatividade delas seja incitada e incentivada, para que se sintam cada vez mais livres e possam usá-la sem se sentirem reprimidas. Com o Yoga em sala de aula, esse uso criativo pode se fazer presente com uma maior frequência.

As crianças chegam às escolas cheias de tensões, que se devem a diversos motivos, podendo ser internas ou externas a eles. Essa ansiedade, pressão pode se transformar em agressividade com o tempo, e esse sentimento faz com que o pensamento mútuo e o pensamento de ajuda mútua se tornem cada vez menos recorrentes. Assim, os conflitos entre os alunos tendem a aumentar, o que pode causar uma desarmonia na sala. Porém, nesses casos, com ajuda, se as crianças tiverem consciência de que elas não são indivíduos isolados do restante da sala, da sociedade, o bem-estar e a harmonia se tornarão presentes em seu dia a dia.

Um ambiente de amizade e felicidade favorece o aprendizado, por isso é necessário trabalhar em grupo e os exercícios de Yoga fazem com que essa consciência seja despertada, ao mesmo tempo em que faz com que as crianças se mantenham atentas ao outro e lidem com o pensar em si mesmo e em suas atitudes.

Flak e Coulon (2007) estudam os exercícios do Yoga que já foram comprovados serem capazes de despertar o espírito de equipe ao trabalhar nas

crianças o senso de responsabilidade. Esses exercícios fazem com que a criança se sinta pertencida ao grupo em que está inserida.

Para que essas melhorias ocorram não se pode esquecer dos educadores, pois são eles que auxiliarão os pequenos em suas dificuldades. De acordo com Flak e Coulon (2007, p. 22) *“Os educadores são os capitães, responsáveis pelo ambiente e pelo ânimo de toda tripulação. Sanear o terreno escolar neste nível simples contribuirá muito para evitar o sentimento de rejeição e fracasso em nosso sistema”*. Com este trecho é perceptível que a figura do professor é essencial para o desenvolvimento de sentimentos de pertencimento ao grupo, ao ambiente que estão inseridos. Tal responsabilidade faz com que essas figuras se tornem responsáveis por manter uma harmonia no grupo para que, assim, a experiência vivida por esses educandos seja a mais prazerosa possível.

Ao fazer referência a Bassoli (2008), pode-se perceber que ela também constata que hoje em dia, é muito comum notar as tensões trazidas pelos alunos, como a agressividade, a falta de concentração, a agitação e desânimo, esse é um quadro que vem preocupando pais e profissionais de variadas áreas, em especial a educação. Ela também acredita que o Yoga pode colocar em evidência o lado natural e alegre da criança através da conscientização corporal, da concentração, respiração e relaxamento, que devem ser propostos como brincadeira, de forma lúdica, para que elas se sintam mais tranquilas e motivadas.

Acredita-se que, com a prática do pranayamas (técnicas respiratórias), a criança passa a respirar corretamente, adquirindo maior domínio sobre o corpo e desenvolvendo melhor a psicomotricidade. Com a prática da ética do Yoga (Yamas e Nyamas), a criança desenvolve e valoriza o seu potencial, fazendo crescer a confiança em si própria, ao mesmo tempo em que adquire a paz e a harmonia com sua própria natureza (BASSOLI, 2008, p. 24).

Tais práticas vão melhorar a respiração, a flexibilidade da coluna vertebral, a atenção, a imaginação, o equilíbrio físico e mental, a concentração e fazer com que a agressividade seja liberada de outras formas, como uma forma criativa, o que leva a uma sensação agradável, com pensamentos positivos.

Com os exercícios de respiração e os alongamentos, a circulação e a respiração melhoram sua capacidade, aperfeiçoando a condição física e o sistema imunológico, o que auxilia na manutenção da saúde das crianças. Ao pensar no desenvolvimento físico e psicológico, esta prática ajuda na melhoria espiritual e nas organizações emocionais. Essas melhorias serão muito importantes para a saúde como um todo para as crianças no futuro. Os bons costumes, desde cedo, são sempre uma excelente maneira de criar bons hábitos.

Bassoli (2008) fala também que as séries de exercícios devem ser de fácil execução, sendo estáticas ou em movimento e que não devem causar cansaço e nem desgastes físicos após sua prática. O praticante normalmente deve se sentir relaxado e capaz de dizer como foram suas sensações corporais. Com essa nova sensibilidade é possível conquistar uma consciência corporal que leva ao equilíbrio psíquico, físico e energético.

Praticamente todas as séries beneficiam a criança no equilíbrio psicossomático, fortalecem seu corpo, tornando-a mais ágil. O corpo da criança ganha estabilidade, os nervos ficam mais relaxados, os pensamentos ficam mais purificados, permitindo que ela perceba os pensamentos negativos e os controle (BASSOLI, 2008, p. 28).

Gharote (2005) relata que quando a criança chega à idade escolar o Yoga tem um aproveitamento direto para ela, mas ainda não se tem feito muito esforço para que essa prática seja introduzida. Entretanto, já em alguns países, educadores e professores de Yoga estão analisando seriamente as probabilidades. Numa escola pública que Gharote (2005, p. 68) visitou no Brasil, o diretor relatou que, "... A

*indisciplina era um dos maiores problemas, mas desde que as crianças começaram a praticar yoga, o problema desapareceu e os alunos se mostravam emocionalmente mais estáveis”.*

Com este trecho há evidências concretas de que o Yoga auxilia e muito no controle e conhecimento das emoções; essa é uma característica importante para que as crianças tenham consciência e reflitam sobre suas atitudes, tornando-se mais calmas e tranquilas, aliviando as angústias que antes as atrapalhavam.

Saraswati (1990) é outro autor que acredita no Yoga para crianças, para ele a imaginação nas crianças antes dos seis anos normalmente é preenchida por brinquedos e contos de fadas, mas podem ser oferecidas também possibilidades reais, para inseri-las em uma relação mais concisa com o ambiente, a fim de que possam ter maior facilidade quando tiverem que lidar com o mundo real. O Yoga e suas práticas não ajudam apenas a manter um corpo jovem e flexível, também incorporam disciplinas e atividades mentais para que se desenvolva a atenção e concentração. Essa característica estimula as disposições criativas que, às vezes, podem estar latentes na criança.

O Yoga ainda de acordo com Saraswati (1990) pode ser de grande auxílio para crianças com alguma deficiência física ou com alguns distúrbios emocionais. Crianças com doenças degenerativas colhem frutos desta prática, pois seu desenvolvimento social e o seu bem estar aumentam pelo fato de serem capazes de participar destes exercícios numa classe envolvendo outras crianças sem nenhuma restrição física.

Com estes pontos de vista percebe-se que esta prática é aceita e bem vista, podendo propiciar benefícios, aprendizagem pessoal e autoconhecimento para os

pequenos. Uma vez que eles se sentem integrados na sala de aula e em suas famílias, eles aumentam a confiança em si próprios e com isso tornam-se capazes de realizar feitos que ninguém acreditava que fossem aptos a concretizar.

O Yoga auxilia na eliminação de toxinas e pensamentos negativos, mas para conseguir estes objetivos é necessário seguir dois procedimentos segundo Flak e Coulon (2007), a primeira coisa a ser feita é a faxina da casa (corpo), esta purificação deve ser diária. Sua ação torna-se mais efetiva com o desbloqueio e com a suavização das articulações, resultados obtidos com a prática do Yoga. O segundo procedimento é a manutenção de pensamentos positivos. Para que isso ocorra é necessário cultivá-los para que a mente se sinta tranquilizada das ansiedades e medos.

Para que essas melhorias sejam possíveis se faz essencial a confiança do educando em si próprio e a confiança do educador em si também. Não é possível saber ainda até que circunstância o estado de espírito dos professores influenciam as crianças, mas a maneira como eles se portam perante seus alunos em sala de aula depende e muito para que se sintam motivados e abertos a receber as aprendizagens de maneira natural e prazerosa. Quanto mais confiança for depositada no aluno, maior será o seu desempenho.

Ao retomar Flak e Coulon (2007), estes apresentam o modo como as posturas do Yoga podem ser apresentadas na sala de aula. Constatam que, como as crianças gostam de se movimentar, fazer com que fiquem períodos longos imóveis são contraindicados, porém não se deve exigir do corpo deles mais do que eles podem oferecer. Pelo fato de terem as cartilagens e tendões frágeis ainda não é indicado um esforço contínuo, mas sim, posturas sob forma de sequências atraentes

e rápidas. É preciso ensinar os pequenos a respeitar os limites de seu corpo, apesar de muitas vezes o espírito de competição tomar conta, a dor deve ser um sinal para que cada um contenha sua euforia. E, por fim, a criança deve ter consciência de seus movimentos. Manter a respiração sincronizada com o movimento, é mais proveitoso do que executar posturas complicadas só para se destacar.

Segundo Saraswati (1990), a apresentação do Yoga para as crianças deve ser feita através de brincadeiras, jogos e não através de lições. Ao citar Vygotsky, o autor diz que *“o jogo não é a forma predominante de atividade da criança, mas é, em certos casos, uma fonte de desenvolvimento nos anos pré-escolares. Brincar é intencionalmente uma atividade para criança”*.

Com o jogo as crianças aprendem a desenvolver a atenção e a se focar no que estão fazendo, envolvendo e despertando curiosidade.

No jogo, na brincadeira, a atividade é separada dos objetos e a ação surge mais das ideias do que das coisas. A ação na esfera imaginativa em uma situação imaginária, a criação de intenções voluntárias, a formação dos planos da vida real, as motivações e vontades aparecem numa brincadeira e isso produz um nível elevado de desenvolvimento na pré-escola. (SARASWATI, 1990, p. 28).

O relaxamento no Yoga é muito benéfico para a assimilação das informações aprendidas. Flak e Coulon (2007) relatam que isto pode ser percebido graças a tecnologia hoje em dia, que através de tomografias permitem averiguar a variação da circulação de sangue no cérebro e com isso *“constata-se que um sujeito em repouso, que não vê nada, não ouve nada e não se move tem toda área do cérebro em atividade”*. Então, quando professores param de falar e param de transmitir informações para seus alunos, o cérebro deles continua funcionando, pois continua processando informações. Assim, se algumas pausas forem feitas durante as

atividades escolares, será possível que os alunos consigam assimilar, digerir e processar as informações recebidas.

“...o relaxamento é totalmente diferente de diversão ou um convite à preguiça. É possível verificar que é mais fácil memorizar um texto quando o lemos antes de dormir. Parece que nosso cérebro trabalha durante a noite para facilitar a impregnação do conhecimento. Nós o percebemos pela manhã”. (FLAK; COULON, 2007, p.56)

Educar não é um trabalho simples, muitas vezes não se pode interferir em questões fora do âmbito escolar, as crianças chegam com suas bagagens prontas, pois cada uma teve um modo de criação diferente do outro, e cada uma possui suas particularidades, seus vícios, porém é possível tentar modificar alguns hábitos, e uma mudança importante é tentar evitar que os pequenos se dispersem mentalmente. Flak e Coulon (2007) sugerem que a grande estimulação causada pela vida moderna pode prejudicar, porque ela faz com que a mente passe por uma superexcitação. Com essa estimulação é difícil controlar os pensamentos, assim essa dispersão pode causar uma dificuldade para manter a concentração. O Yoga entra em vigor neste aspecto, ele pode fazer através de seus exercícios e técnicas, com que essa concentração seja retomada, e isso só é possível, pois foi propenso colocar em ordem os pensamentos dispersos na mente e reproduzir o que lhes foi passado através de sua prática.

Também para que essa retomada de conhecimento ocorra é preciso fazer com que a mente se acalme e se torne consciente. E para isso a ajuda dos professores é fundamental, uma vez, integrada a mente dispersa, estes não terão problemas em passar os ensinamentos, *“não basta ler, ouvir ou transcrever um texto para se poder dizer que o conteúdo foi apreendido: é necessário processar a informação internamente, operar um `gerenciamento mental`”*.

Com isso, é nítido que com a prática do Yoga os benefícios tendem a surgir, este auxílio mobiliza desde o corpo físico até o corpo emocional, o corpo espiritual, e se tudo estiver em harmonia, as crianças conseguirão atingir o máximo de seus potenciais.

Retomando Saraswati (1990), entre os sete e doze anos o crescimento físico e psicológico da criança é díspar e muitos problemas podem ser fundamentados nisso. Nesta idade a glândula pineal<sup>8</sup> começa a retroceder e quando esse procedimento atinge determinado grau, os hormônios sexuais começam a trabalhar no corpo. Ainda nesse período a glândula pineal detém a consciência sexual na criança e também está relacionada com o crescimento acelerado do caráter mental e emocional. Quando a regressão desta glândula está completa, o desenvolvimento emocional torna-se veloz e a criança sente dificuldades em adaptar-se com isso. Se for possível, lidar com o crescimento emocional em relação ao crescimento físico, o equilíbrio da criança se expandirá. Para atingir esse objetivo é preciso manter a saúde da glândula pineal, para isso, a prática do *Shambhavi Mudra* (concentração dos olhos no espaço entre as sobrancelhas) é muito significativa. Essa prática é benéfica, pois age diretamente com o *Anja Chakra* e pode atrasar a maturidade

---

<sup>8</sup> Esta é uma glândula minúscula que está situada no alto da coluna vertebral. Há milhões de anos atrás, essa glândula tinha um papel ativo no desenvolvimento do cérebro humano. Portanto, as pessoas desse tempo possuíam qualidades psíquicas e espirituais e um melhor controle sobre suas emoções, mas com o passar do tempo, a pineal seguiu seu curso de degeneração. No *Yoga*, a glândula pineal está correlacionada com o *Ajna Chakra*. Místicos e ocultistas se referem a ela como o terceiro olho e os filósofos a chamam de supermente. A glândula pineal é bem ativa nas crianças, mas com o tempo, quando atingem 8 a 10 anos ela começa a calcificar. Isso é lastimável, porque no *Yoga* a glândula pineal é considerada como o monitor de estação do aeroporto, o cérebro humano também tem sua torre direcionadora, reguladora e bloqueadora que controla todas as faculdade cerebrais. No *Yoga*, nós chamamos esse controle de estação *Ajna Chakra*; a palavra *Ajna* em si, significa monitoramento, comandando ou regulando. Quando a glândula pineal começa a degenerar a glândula pituitária entra em ação e as emoções afloram rapidamente. Essa é a razão pela qual muitas crianças tornam-se emocionalmente desequilibradas e perturbadas durante a pré-adolescência e adolescência. A glândula pineal tem uma influência equilibrante nas atividades cerebrais, que mantém todo o cérebro numa ordem receptiva.

sexual até o tempo correto. É possível que não somente esta prática, mas também outras sejam capazes de regular tal glândula.

A educação dos pequenos pode contar com inúmeros recursos, mas neste caso específico o Yoga se faz presente. Com uma boa prática haverá bons frutos. Contudo, para esse florescer de resultados é necessário ter bons educadores, que sejam abertos a novos conceitos e desafios. É necessário tentar entender o que se passa no interior da classe, para que assim o envolvimento e as trocas façam-se presentes. Educar as crianças é dar-lhes todas as oportunidades de expressarem sua inspiração espontaneamente.

O fator mais importante que temos de considerar a respeito da educação das crianças é algo muito triste. As crianças não são estimuladas a serem livres. Elas são reprimidas e controladas. Elas são colocadas em modelos comportamentais que não são naturais. O que acontece é que projetamos a sombra da nossa personalidade sobre as crianças. Temos uma imagem de nós mesmos e nossa criança tem outra. (Saraswati, 1990, p. 19).

### *Yoga e alguns problemas na sala de aula*

Os professores encontram algumas dificuldades em sala de aula, assim devem tentar procurar soluções. Saraswati (1990) traz três pontos sobre essa perspectiva.

Em primeiro lugar, o trabalho é cansativo, pois as crianças são agitadas e precisam se movimentar. Quando ficam muito tempo paradas, ficam nervosas e querem falar, brincar etc. Porém, ninguém lhes mostra como prestar atenção, e ficarem atentas o tempo inteiro é muito difícil, pois se ficam quietas seus corpos ficam tensos e menos receptivos ao que o professor tem para lhes falar. Assim é preciso fazer com que elas se tornem receptivas a esse conhecimento que o

educador tem para lhe passar, de forma que se mantenham calmas e atentas, mas sem ficarem tensas.

Outro ponto é no caso do professor que o tempo todo tem que ficar atento à sala, aos alunos, que nem sempre estão prestando atenção, isso faz com que ele não consiga relaxar totalmente em nenhum momento, fazendo com que também fique tenso.

Por último, os professores, devido ao grande tempo que fazem uso de suas vozes, sofrem muitas vezes com seu desgaste. Eles acabam perdendo muita energia através da fala, outro fator que ajuda a deixá-los cansados e deprimidos. Por isso a prática de canto, pode ajudar ao melhor uso das cordas vocais, podendo falar mais sem cansaço.

Enfim, o Yoga, como não costuma separar o corpo da mente, pode ajudar o educador a enxergar seus alunos dessa forma, o que seria muito propício, pois a maioria dos professores costuma considerar mais a parte mental. Esse fato é percebido pelas crianças ficarem muito tempo sentadas, onde há uma separação entre a parte superior mais ativa e a parte inferior esquecida.

Se tivéssemos que reduzir a criança a alguma coisa, isso seria o cérebro, mas nós cultivamos o cérebro. O cérebro não é apenas uma ferramenta abstrata do intelecto, mas um órgão físico, por isso, é importante irrigá-lo com um sangue fresco e oxigenado. É um fato científico que o cérebro necessita de mais oxigênio que qualquer outro órgão. Então, o que estamos fazendo? Se as crianças são mantidas sentadas todo o tempo, como o cérebro pode ser bem irrigado? (SARASWATI, 1990, p. 55-56).

*E se a criança não quer praticar Yoga?*

Com a introdução do Yoga em sala podem surgir várias atitudes em relação ao comportamento dos alunos. Como relata Flak e Coulon (2007) existem três situações que podem se apresentar.

A primeira é o caso da criança isolada que acaba não fazendo nada. Essa pode ser uma forma dela mostrar sua recusa em relação a essa novidade, se ela não desarmonizar a aula, o professor pode deixá-la continuar, e quando a aula terminar pode pedir sem constrangê-la que explique por que ela não quis participar. O docente também pode conversar em particular com essa criança, para saber se está acontecendo alguma coisa com ela naquele dia, ou se está com alguma dor, para tentar entendê-la. Mas, pode acontecer também de vários alunos se recusarem a fazer a aula, eles podem se colocar na defensiva, por questões de timidez ou mesmo preconceito, por ainda desconhecer a prática. Nesses casos, é preciso ser paciente, com o tempo esses receios desaparecerão, caso isso não aconteça pode ser proposto ao aluno que este faça outra coisa enquanto os outros executam os exercícios.

A segunda é o caso do “corta-barato”. Normalmente esses têm ataques de riso durante a prática, isso é mais frequente no começo do ano, quando as crianças entram em contato pelas primeiras vezes com exercícios que nunca realizaram antes, por isso, para eles, parecem engraçados, ainda mais porque estes são passados por professores de disciplinas intelectuais. Contudo, esse riso pode ser positivo, pois mostra a surpresa deles e é uma excelente forma para as crianças descontraírem as tensões. Com o tempo e com a prática esse ataque de riso vai embora, uma vez que os alunos tornam-se cientes dos benefícios dos exercícios.

Por fim, o último caso é do perturbador profissional. Normalmente é uma criança com problemas que já demonstra há tempo insatisfação em qualquer aula. Nesses casos em especial, cabe ao professor tomar atitudes que os acolham.

Contudo, é normal estes ou mesmo o grupo de alunos não estarem dispostos em certos momentos a praticarem o Yoga.

### Capítulo 3 – Oficina de Yoga

Antes de discorrer sobre a Oficina de Yoga, será apresentada a Fundação Eufraten. Esta foi fundada em Março de 1987, em Campinas, é uma ONG de caráter socioeducativo, sem fins lucrativos. A base de sua proposta é o Trabalho Voluntário e o Educar-se Educando com Autoconhecimento.

O trabalho voluntário é o exercício da ação ética para o bem comum. Em conjunto desafios são descobertos e um campo rico para praticar o autoconhecimento. Nesta ação voluntária a criatividade, a iniciativa própria e o senso comum são experimentados.

Educar-se educando com autoconhecimento, engloba a educação de crianças, adolescentes e jovens, e a Fundação como um todo nas suas 4 EPVs (Escolas Preparatórias para a Vida), sendo três em Campinas e uma em Francisco Morato. Esta base sugere que o mundo só poderá ser melhor conforme os limites pessoais forem vencidos para que novos modelos de comportamento sejam desenvolvidos. Deste ensinamento surge o método educacional que por meio do autoconhecimento, integra o corpo, a mente e o espírito que é a Pedagogia Heulosófica<sup>9</sup>.

De acordo com cinco programas socioeducativos oferecidos é possibilitado nas comunidades de baixa renda a inclusão social, a melhora da qualidade de vida e o exercício da cidadania.

A Pedagogia Heulosófica é cultivada através do yoga, da arte, do esporte, da cultura, e nas obras diárias estimulando a saúde, a ética e o equilíbrio emocional. “A

---

<sup>9</sup> Em anexo.

*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 fazer o seu próprio destino".*  
(FUNDAÇÃO EUFRATEN).

Conheci a Fundação Eufraten através de uma estudante do curso de pedagogia da Faculdade de Educação na Unicamp, também estou cursando Pedagogia e sou aluna desta Universidade. A procurei para me interar sobre o funcionamento deste local, quais eram suas práticas, entre outras coisas. Já despertado esse interesse, este ficou mais evidente no ano de 2011 quando ocorreu a Semana de Educação, e nesta aconteceu uma oficina de Yoga com a Mariana Ferreira Martines, Coordenadora e professora do Instituto de Yoga Natural, responsável pela Oficina de Yoga Natural para crianças e adolescentes na EPV I e III – Escola Preparatória para a Vida. Desde então decidi pesquisar mais sobre o assunto e tentar participar das Oficinas na EPV. Como consequência este tema foi o escolhido para meu Trabalho de Conclusão de Curso. Salvo que antes de conhecer o Yoga e suas práticas, sempre me interessei pelo trabalho com o corpo, enxergando este não como um recurso isolado da mente, mas sim como uma complementação.

Meu primeiro contato com a Fundação foi no final de maio de 2012. Comecei a participar do Yoga para Crianças, ia toda semana às sextas-feiras no período da tarde. Esta Oficina é frequentada por crianças de 6 à 10 anos de idade. Antes de iniciar qualquer atividade é feita a Harmonização com as pessoas frequentadoras que estão presentes no dia, este é um momento de silêncio interior com o intuito de

acalmar e equilibrar a mente para que esta entre em sintonia com o clima do grupo e do Campus.

Após a Harmonização, cada grupo vai para as respectivas atividades, normalmente ocorrem duas oficinas na primeira parte da tarde. Como não comecei a participar desde o começo do ano do Yoga, quando cheguei percebi que as crianças já estavam familiarizadas com os exercícios, respiração e posturas. Fui muito bem recebida por todos, me apresentei e realmente já me senti fazendo parte do grupo. Em todas as tardes em que fui, participei junto com as crianças, para que assim eu também pudesse tentar sentir um pouco da sensação que experimentavam qual efeito que aquela prática, aquele envolvimento e participação em conjunto poderiam proporcionar para eles.

O engajamento deles com a Mariana é excelente, eles a adoram e são receptivos ao que ela propõe, mas claro que também dão suas sugestões e dizem o que querem ou esperam no dia. Essas sugestões são de grande ajuda pois as energias de cada um mudam de um dia para o outro, então em algumas ocasiões estão mais agitados e querem gastar toda a energia que trazem, em outras estão mais calmos e querem fazer apenas o relaxamento.

É nítido que a Mariana os escuta e leva sempre em consideração seu estado de espírito, suas vontades e como estão se sentindo no dia, percebi que ela tenta compreender suas necessidades para que aja uma entrega e concentração na prática do Yoga, para que assim sintam-se pertencentes ao grupo em que estão. E isso acredito que só é conseguido através da reflexão diante às experiências vividas, pelo esforço e estudo, o que nota-se em relação à educadora. Como pode ser percebido nesta passagem,

A prática passou a ser baseada nas seguintes premissas: promover atividade que permita às crianças aprender a conviver com o grupo de colegas, brincadeiras e jogos que envolvam a prática dos asanas e propiciem a identificação do próprio corpo, suas facilidades e limitações, resgatando uma boa postura e um corpo mais flexível, respirar bem exercitando os pranayamas e constatando seus benefícios através da observação do momento anterior e posterior à execução, sem teorias, relaxando, e por fim aprendendo a canalizar a energia, desenvolvendo e exercitando a concentração. Trata-se do trabalho de forma vivencial, sem preocupações com a transmissão de conteúdos. (MARTINES, 2009, p. 41-42)

Observa-se que não há uma rigidez imposta para as crianças, tudo que é conquistado, é feito aos poucos e em conjunto, possibilitando a integração e envolvimento de todos os participantes. Há sim os movimentos e práticas a serem feitos, e que devem ser executados com atenção, mas a preocupação é em como esses beneficiam os pequenos, e não para gerar um espírito de competição, exaltando se um faz melhor que o outro.

Para que uma união seja estabelecida os exercícios devem possibilitar a integração, o pensamento de equipe, para que assim se crie responsabilidade com o que está sendo passado e o que está sendo absorvido, um senso de responsabilidade com todos os envolvidos, com o ambiente, os colegas e com si mesmo. Isso é possível de ser enxergado na Fundação, pois as crianças se sentem integradas, confiantes e com tais benefícios com o tempo conseguirão conquistar um desenvolvimento pleno.

Uma das técnicas usadas durante a oficina é a respiração polarizada, que é um dos pranayamas. Sua execução é simples, senta-se com a coluna ereta, elevando a mão direita até as narinas, o pulmão deve ser esvaziado completamente. É preciso bloquear a narina direita com o polegar, em seguida ocorre a inspiração com a narina esquerda; após a inspiração, deve-se bloquear a mesma narina. O ar é expirado pela narina direita, tornando a inspirar pela mesma narina, esta deve ser

bloqueada e o ar expirado pela narina esquerda. Esses movimentos devem ser contínuos, alternando ambas as narinas. Normalmente respiramos mais por uma narina do que por outra, assim quando se está em equilíbrio, este ciclo é alternado de maneira natural e inconsciente. Com a prática dessa respiração procura-se manter o equilíbrio de maneira consciente entre os dois pólos, tentando levar a uma integração.

Os asanas também são trabalhados, mas sem uma exigência técnica e rígida, contudo não quer dizer que estes exercícios não devem ser pensados de forma consciente. Quando trabalhamos o corpo é importante ter cuidado, tentando mostrar que este merece cuidado e paciência para não ultrapassar seus limites, mas sim conhecê-los.

Exercícios como estes ajudam a manter uma estabilidade, uma sensação de calma e concentração. Percebo isso pela forma como as crianças chegam para a oficina e como elas saem depois desta. Para começar o que os insere num clima mais sereno é a harmonização, claro que, não são todas as vezes que as crianças estão no clima para participar, algumas vezes, um ou outro não participa, mas este continua na sala, respeitando os demais e aquele momento, esta é uma noção que sempre lhes é passada pelos educadores, que eles podem sim, não querer participar, mas sempre deve-se respeitar o outro e a vontade deste em participar.

Os benefícios da harmonização são possíveis de serem constatados pelos relatos abaixo,

**“Faço harmonização de manhã, em casa quando eu fico nervoso eu penso na harmonização, e na escola na hora da prova fico bem mais calma”.** Diz R. de 12

**anos como se beneficia do que aprendeu na Fundação e passou a utilizar em sua vida.**

**“Na escola consigo me concentrar mais porque faço harmonização”. Diz J. de 10 anos sobre os benefícios do Yoga.**

Após a harmonização, é iniciada a oficina de Yoga, nesta a energia das crianças é levada em consideração, quando estão agitadas a Mariana propõe algumas dinâmicas com bola ou mesmo atividades com o corpo como cambalhotas, todas são pensadas com o intuito de levar a união do grupo ao invés de realizar dinâmicas que estimulem a competição. Caso estejam mais tranquilas são feitas as posturas, normalmente elas gostam de fazer as posturas dos animais como o cachorro, leão, gato, entre outras. Em um dos dias foi feita a dinâmica do espelho onde as crianças ficavam em fila de frente uma para outra, dessa forma uma era o espelho e a outra o reflexo, estas deviam fazer posturas do Yoga ou poses de alongamento, elas se divertiram bastante e interagiram juntos.

Abaixo apresento outros relatos das crianças sobre as sensações que o Yoga lhes proporcionou:

**“Gosto da oficina de Yoga porque a gente se acalma se alonga e não fica agitado” Diz S. de 9 anos sobre qual oficina mais gostou na Fundação.**

**“Quando eu cheguei no projeto a 1ª coisa que fiz foi Yoga e gostei muito, no começo, era muito dura; agora estou ótima e muito bem”. Diz G. de 11 anos sobre seu primeiro contato com o Yoga.**

**“O Yoga me ajudou a desenvolver o equilíbrio e também ajudou a ficar flexível”. Diz F. 12 anos, sobre os benefícios do Yoga.**

**“O Yoga ajuda a tirar o nervoso e a mexer com o corpo”. Diz J. de 10 anos, sobre suas experiências com a prática.**

Outra coisa que as crianças adoram fazer é desenhos, algumas vezes no fim da prática, elas pedem para Mariana, outras vezes a própria Mariana já prepara o material para os desenhos. Em um dos dias cada um recebeu uma folha de papel, era para fazerem o que tivessem vontade, depois de um tempo trocávamos as folhas e cada um acrescentava alguma coisa no desenho dos demais. Após todos terminarem, os desenhos foram mostrados, assim a Mariana perguntou qual era de quem e eles se prendiam ao primeiro desenho que tinham feito, dessa forma ela perguntou o porquê daquela escolha, se todos tinham participado de todos os desenhos. Isso fez com que pensassem, e chegaram a conclusão de que os desenhos eram de todos, pois trabalharam para chegar aos resultados que tiveram. Percebi que esse pensamento coletivo sempre é o idealizado pelos educadores, e este é um trabalho constante.

Ao final da aula são propostas atividades que exigem concentração, afinal liberamos as tensões do corpo, a postura está mais alinhada, a respiração flui melhor e os pensamentos estão mais amenos e calmos. É o momento certo para mostrar para a criança que essa energia pode ser bem aproveitada, ampliando o seu capacidade de concentração e foco. Trabalho com desenhos e pinturas, em especial mandalas.(MARTINES, 2009, p. 41-42)

Outra parte da oficina que gostam bastante é a hora do relaxamento, várias vezes já no início da prática eles perguntam sobre este momento, percebi que ficam realmente ansiosos para que esta hora chegue. Durante esse tempo tranquilo, várias dinâmicas podem se desenvolver, um exemplo são os exercícios de consciência da respiração, o que pode levá-los a outros lugares, a outras paisagens através da imaginação, este momento individual e é conduzido para que pensem em si próprios, para que saibam conduzir seus pensamentos. Normalmente quando retomam podem acontecer duas coisas, eles podem querer compartilhar o que imaginaram e isso de livre e espontânea vontade ou eles podem querer ficar quietos, pois realmente estão calmos e relaxados.

Quando a oficina termina é realizada uma auto-avaliação, nesta a Mariana pergunta o que eles acharam da prática naquele dia, as crianças vão falando aleatoriamente, uns dizem que gostaram e que se comportaram, outros às vezes falam que não se esforçaram tanto naquele dia, que não se concentraram. Acontece também algumas vezes de uma das crianças não desejar participar das atividades e acaba tirando o foco do restante da turma assim nesse final de aula as demais crianças falam como se sentiram em relação ao comportamento deste colega, que ficaram tristes com sua atitude, mas que isso poderia ser melhorado. Também acontece o contrário, se todos participam e se empenham, eles elogiam o comportamento do colega dizendo que este se empenhou, que se manteve quieto e concentrado quando precisava, e que isso os deixava contentes.

É nítido que os envolvidos na oficina de Yoga, pensam como um coletivo, estes ficam felizes quando todos conseguem se interar nas práticas e quando se

mostram envolvidos. O grupo se fortalece a cada dia com esse comportamento e responsabilidade mostrada, é interessante perceber como esta união traz benefícios e crescimento.



Outubro, 2011, Ferreira.

## **Considerações Finais**

De acordo com as referências levantadas, com a participação na Oficina de Yoga e com reflexões feitas é possível notar que, através dessa prática, muitos benefícios são conquistados como: o desenvolvimento da concentração, através dos exercícios respiratórios e das posturas; a consciência da relação do mundo interno, das sensações e o mundo externo de ação e realização; o desenvolvimento psicomotor através dos ásanas; a criação de uma prática integrada que permite uma consciência espiritual; o autoconhecimento e o desenvolvimento da autoestima; o desenvolvimento do pensamento positivo e de uma higiene mental; a conquista do equilíbrio emocional, o que ajuda no controle da ansiedade; o despertar de uma consciência não competitiva, onde não há vencedores e nem perdedores; entre outros.

Na prática do Yoga, as crianças ampliam as percepções do corpo e da mente, desenvolvem a concentração, autoestima, equilíbrio e agilidade. Recebem instrumentos que auxiliam a superar e a compreender os medos e os estados de ansiedade, promovendo a tranquilidade, prevenindo problemas de posturas e respiratórios.

Contudo, as aulas para as crianças devem ser diferentes das dos adultos, devem envolver jogos, brincadeiras, ludicidade, comparar posturas com os movimentos de animais e da natureza, dessa forma a prática torna-se divertida e elas aprendem brincando.

Pode-se constatar que as crianças percebem os benefícios do Yoga, quando tomam consciência de que o que fazem na oficina pode ser praticado em casa, ou em qualquer outro lugar em que se sintam à vontade para isso. Quando elas falam,

em depoimentos, que estão usando algumas técnicas em seus lares, como a respiração para tentar se acalmar em dias de prova, por exemplo, isto se torna uma prova viva de como percebem seu auxílio.

Por essa tomada de consciência e pelos vastos benefícios que o Yoga pode proporcionar para seus praticantes, penso que esta técnica seria excelente para ser introduzida nas Instituições Escolares, como uma filosofia diária. O fato de fazer parte da rotina pode não sanar todos os problemas da escola, de seu funcionamento ou de todos os alunos, mas se mostra eficaz e muito eficiente para a criança, pois ela pensa mais em si, em seu funcionamento, pensa em si como um ser vivendo na companhia de outros, pensa em si como um ser que faz parte daquele ambiente e de tudo o que a cerca.

Enfim, possuir ferramentas que sejam capazes de melhorar as interações e a convivência deve ser levado em consideração, educadores e educandos merecem um ambiente mais calmo e tranquilo para que todas as suas capacidades possam ser estimuladas da melhor forma. Assim, o Yoga pode ser o intermédio para que isso aconteça.



Fevereiro, 2010, Ferreira.

## Referências Bibliográficas

BASSOLI, Rosângela Maria. **Yoga para crianças**. Campinas, São Paulo: Átomo, 2008.

CAVALARI, Thais Adriana. **Yoga: Caminho Sagrado**. Tese (Doutorado). Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), 2011.

DE ROSE, L.S.A. **Tudo o que você quis saber sobre Yôga e jamais teve a intenção de perguntar**. 10. ed. Porto Alegre: L&PM Editores, 2003.

FLAK, M. ; COULON, J. **Yoga na Educação: Integrando Corpo e mente na sala de aula**. Florianópolis: Comunidade do Saber, 2007.

GHAROTE, Dr. M. L.. **Técnica de Yoga**. Guarulhos, São Paulo: Phorte Editora, 2000.

\_\_\_\_\_. **Yoga Aplicada: da teoria à prática**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

MARTINES, Mariana Ferreira. **Os benefícios da prática do Yoga Natural para crianças de 06 a 10 anos no aspecto da postura física, melhor respiração e concentração**. Tese (TCC). Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), 2009.

RIBEIRO, Patrícia. Vamos brincar de ioga?. **Revista Vida e Yoga**, São Paulo: IBC Instituto Brasileiro de Cultura Ltda, 2003.

ROJO, Marcos. **Estudos sobre o Yoga**. São Paulo: Phorte, 2006.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Yoga e Educação para Crianças**. Yoga Publications, 1990.

<http://www.eufraten.org.br/>. Acesso em 10 de maio de 2012.

<http://www.iyn.com.br>. Acesso em 10 de maio de 2012.

<http://www.uni-yoga.org>. Acesso em 2 de agosto de 2012.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Vedas>. Acesso em 2 de agosto de 2012.

<http://www.yogaforum.org/books/port/yoga/Yogasutras.pdf>. Acesso em 18 de outubro de 2012.

<http://www.sankhya.com.br/historia.htm>. Acesso em 18 de outubro de 2012.

<http://www.yoga.pro.br/artigos/1024/13/sobre-as-upanishads>. Acesso em 19 de outubro de 2012.

<http://www.wisdomofyoga.org>. Acesso em 19 de outubro de 2012.

## Anexo 1 – Estatuto Eufraten



CNPJ N.º 57.487.928/0001-60 / CNAS – 28010000742/91-18  
Utilidade Pública Federal – portaria 969, de 06/11/2000 / Utilidade Pública Estadual Lei 8967/94 de  
23/11/1994 / Utilidade Pública Municipal Lei 5914 de 22/03/1988 / CMDC 067 / CMAS 078/97



### 9ª ALTERAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO DO ESTATUTO DA FUNDAÇÃO EUFRATEN CNPJ: 57.487.928/0001-60

2º OF REG CIV PESSOA JURÍDICA  
Microfilme Nº 5474

## DA FUNDAÇÃO, FINALIDADE E OBJETIVO

### CAPÍTULO I

#### DA DENOMINAÇÃO, SEDE, DURAÇÃO, REGIME JURÍDICO E FORO

**Art. 01** – A FUNDAÇÃO EUFRATEN, nome fantasia EPV III – Campus do Autoconhecimento, doravante denominada EUFRATEN, fundada no dia 16 de março de 1987, é pessoa jurídica de direito privado, de fins não econômicos e sem fins lucrativos, instituída por escritura pública lavrada no 3º Cartório de Ofício de Notas e Registros Civil de Pessoa Jurídica de Campinas, Estado de São Paulo, às fls. 311 do Livro nº 369.

**Art. 02** – A EUFRATEN, com sede no foro na cidade de Campinas, Estado de São Paulo, situada à Av. Engº Marcio Duarte Ribeiro nº 500 – Jd. Do Lago II, CEP: 13051-058 - Campinas/SP, cujo prazo de duração será indeterminado, e será regida por este estatuto e pela legislação que lhe for aplicável, podendo constituir filiais e escritórios de representação nesta ou em outras cidades e unidades da federação com atuação em qualquer parte do território nacional ou fora dele, após regular aprovação do Conselho Curador e do Ministério Público.

### CAPÍTULO II

#### DAS FINALIDADES

**Art. 03** - A EUFRATEN tem como missão realizar ações socioassistenciais de atendimento de forma continuada, permanente e planejada, através de prestação de serviços, execução de programas ou projetos voltados à cultura, arte, esporte, meio ambiente e concessão de benefícios de proteção social básica, dirigidos de forma gratuita às famílias e indivíduos em situações de vulnerabilidade ou risco social e pessoal.

*Parágrafo Único:* A EUFRATEN não tem caráter político-partidário de nenhuma espécie, devendo ater-se às suas finalidades estatutárias única e exclusivamente.

### CAPÍTULO III

#### DAS ATIVIDADES

**Art. 04** – Para cumprir as finalidades do Art. 03, a EUFRATEN poderá:

- I- Instituir, manter e ou administrar unidades de apoio e produção de recursos técnico-científicos, tais como produção gráfica, recursos áudios-visuais, e demais atividades correlatas;
- II- Desenvolver e aplicar programas e projetos socioeducacionais esportivos, culturais, artísticos e ambientais;
- III- Instituir e manter escolas nos seus diferentes níveis e graus, inclusive superiores;
- IV- Realizar atividades de assistência social, que favoreçam o desenvolvimento integral da pessoa humana;
- V- Celebrar convênios, acordos ou outros instrumentos jurídicos com pessoas físicas e jurídicas de direito público ou privado, nacionais ou internacionais, cujos objetivos

Rua Nuno Álvares Pereira, n.º 72- Vila Nogueira. – 13.088-020 - Campinas / SP- Brasil  
Fone( 0XX19) 3256-1966 - Fone/Fax: (0XX19) 3256-0339  
Home Page: fundbm.org.br - E-mail: [fbm@fundbezerramenezes.org.br](mailto:fbm@fundbezerramenezes.org.br) e [fundbm@terra.com.br](mailto:fundbm@terra.com.br)

1



sejam compatíveis com as finalidades da EUFRATEN ou visem a sustentabilidade da mesma;

VI- Instituir centros de pesquisas e institutos científicos para o desenvolvimento humano.

*Parágrafo Único:* na gestão de recursos oriundos de acordos firmados com o poder público, os dirigentes da EUFRATEN observarão os princípios da legalidade, impessoalidade, publicidade, economicidade e eficiência.

## CAPÍTULO IV

2º OF REG CIV PESSOA JURIDICA  
Microfilme Nº 5474

### DO PATRIMÔNIO E DAS RECEITAS

**Art. 05** – O patrimônio da EUFRATEN é constituído:

- I- Pela dotação inicial feita pelos instituidores;
- II- Por doações, auxílios e subvenções que lhe venha a ser acrescidos;
- III- Por direitos e bens obtidos por aquisição regular;
- IV- Por recursos nacionais ou internacionais oriundos de instituições congêneres, para viabilizar a concretização das finalidades propostas;
- V- Por dotações orçamentárias oriundas de orçamentos públicos, decorrentes de co-participação em programas, projetos ou atividades com objetivos afins;
- VI- Bens e direitos obtidos por meio de doações e aquisições diretas;
- VII- Parcelas de receitas que progressivamente lhe sejam incorporadas;
- VIII- Novas dotações dos instituidores e contribuições diversas.

*Parágrafo Primeiro:* os bens e direitos da EUFRATEN somente poderão ser utilizados para a realização dos objetivos estatutários, sendo permitida, porém, a alienação, a venda, a cessão ou a substituição de qualquer bem ou direito para a consecução dos mesmos objetivos.

*Parágrafo Segundo:* para cumprimento do parágrafo acima descrito, caberá a Diretoria Executiva encaminhar a proposta ao Conselho Curador, o qual deverá aprovar por maioria absoluta de seus membros o referido no “caput” e se efetivará após autorização do Ministério Público.

**Art. 06** – Para o cumprimento das finalidades do Art.03 as receitas da EUFRATEN serão:

- I- As provenientes de seus bens patrimoniais, de fideicomissos, de usufrutos e de outras instituídas em seu favor;
- II- As rendas auferidas com a realização de cursos, eventos e publicações pela própria EUFRATEN ou co-participação com instituições congêneres;
- III- As verbas que advirem em virtude da elaboração e execução de convênios diversos com órgãos públicos e empresas privadas;
- IV- Pelas subvenções, dotações, contribuições e outros auxílios estipulados em favor da EUFRATEN pela União, pelos Estados e pelos Municípios, bem como por pessoas físicas ou jurídicas, instituições públicas ou privadas, nacionais ou estrangeiras;
- V- As provenientes dos incisos I, III, V e VI do Art. 04;
- VI- Por outras rendas eventuais.

*Parágrafo Primeiro:* As receitas, rendimentos ou eventual resultado operacional da EUFRATEN só poderão ser aplicados na realização de suas finalidades, integralmente no território nacional, na manutenção e no desenvolvimento de seus objetivos institucionais. E, quando possível, no acréscimo de seu patrimônio.



*Parágrafo Segundo:* a aplicação de recursos financeiros no patrimônio da EUFRATEN deve obedecer a planos que tenham em vista:

- I- A garantia dos investimentos;
- II- A manutenção do poder aquisitivo e de seu patrimônio;
- III- Manutenção de suas finalidades;
- IV- Manutenções gerais e pagamentos de seus funcionários contratados;

2º OF REG CIV PESSOA JURIDICA  
Microfilme Nº 5474



*Parágrafo Terceiro:* as receitas serão administradas pela Diretoria Executiva da EUFRATEN e regidas por matérias específicas contidas no Regimento Interno.

## CAPÍTULO V DA ADMINISTRAÇÃO SEÇÃO I DISPOSIÇÕES GERAIS

**Art. 07** – A Administração da EUFRATEN será exercida pelos seguintes órgãos:

- I- Conselho Curador;
- II- Diretoria Executiva;
- III- Conselho Fiscal.

**Art. 08** - Seus diretores, conselheiros, associados, instituidores, benfeitores ou equivalentes, não recebem remuneração, vantagens ou benefícios, direta ou indiretamente, por qualquer forma ou título, em razão das competências, funções ou atividades que lhes sejam atribuídas pelos respectivos atos constitutivos e, não respondem solidária nem subsidiariamente pelas obrigações sociais da EUFRATEN quando exercidas com observância do presente estatuto e da legislação aplicável a espécie.

*Parágrafo Primeiro:* É vedada aos membros dos Conselhos e da Diretoria Executiva da EUFRATEN, na gestão administrativa, a obtenção de forma individual ou coletiva, de benefícios ou vantagens pessoais, bem como em relação a seus cônjuges, companheiros e parentes em qualquer grau, na colateral ou por afinidade, ou pelas pessoas jurídicas das quais os mesmos sejam controladores, funcionários ou detenham participação societária.

*Parágrafo Segundo:* É vedada a distribuição de resultados, dividendos, bonificações, participações ou parcelas do seu patrimônio, sob nenhuma forma ou pretexto.

## SEÇÃO - II DO CONSELHO CURADOR

**Art. 09** – O Conselho Curador é o Órgão Máximo da EUFRATEN, compor-se-á de 07 (sete) Membros Colaboradores para o mandato de 05 (cinco) anos, nos termos do Capítulo VII, podendo ser indicados para mais de um mandato consecutivo, com poderes para resolver todos os assuntos em defesa e ao desenvolvimento dos objetivos da Instituição.

*Parágrafo Primeiro:* para as deliberações do Conselho será necessário o quórum mínimo 05 (cinco) membros presentes.

*Parágrafo Segundo:* na ausência do Presidente, por qualquer motivo, assumirá o cargo, interinamente, um dos membros do Conselho Curador, eleito por estes ou indicado previamente pelo Presidente para exercer as suas funções.

3



2º OF REG CIV PESSOA JURIDICA  
Microfilme Nº 5474

#### Art. 10 – Compete ao Conselho Curador:

- I- Indicar e dar posse aos membros da Diretoria Executiva e Conselho Fiscal, sempre por maioria de votos, bem como destituir qualquer deles, neste caso por decisão motivada da maioria absoluta de seus membros, com fundamento no Regimento Interno ou legislação específica;
- II- Alterar o Estatuto;
- III- Implementar outras unidades ou estabelecimentos em qualquer parte do território nacional ou exterior, de modo a bem exercer suas atividades;
- IV- Exercer a fiscalização superior do patrimônio e dos recursos;
- V- Aprovar as contas, os balanços, o relatório anual, acompanhar a execução orçamentária, bem como aprovar o orçamento do ano seguinte;
- VI- Aprovar o critério de determinação de valores dos serviços, produtos e bens, contratados ou adquiridos para a consecução dos objetivos da EUFRATEN;
- VII- Estabelecer estratégias de ação, bem como sobre os programas específicos a serem desenvolvidos;
- VIII- Estabelecer e aprovar as prioridades que devem ser observadas na promoção e na execução das atividades da EUFRATEN;
- IX- Deliberar sobre aquisição, alienação e oneração dos bens da EUFRATEN, bem como sobre aceitação de doações, subsídios e legados;
- X- Aprovar a participação em outras entidades, cuja finalidade seja a mesma da EUFRATEN;
- XI- Analisar e aprovar projetos e contratos de parcerias, convênios, termos de ajustes, subvenções, bem como estabelecer normas pertinentes;
- XII- Apreciar e aprovar a criação de estruturas para atender as suas finalidades, de acordo com o Artigo 03;
- XIII- Aprovar o quadro de funcionários e alterações de cargos e salários, bem como fixar suas diretrizes;
- XIV- Conceder licença aos integrantes do Conselho;
- XV- Aprovar a realização de auditoria externa, observando o disposto no artigo 29, inciso III do presente Estatuto;
- XVI- Aprovar o Regimento Interno e eventuais modificações deste Estatuto, observada a legislação vigente;
- XVII- Deliberar sobre quaisquer assuntos de interesse da EUFRATEN;
- XVIII- Resolver os casos omissos neste Estatuto e no Regimento Interno;
- XIX- Deliberar sobre a extinção da EUFRATEN em caso de extrema necessidade, perigo eminente ou ainda por falta de sustentabilidade própria;

*Parágrafo Primeiro:* o Conselho Curador reunir-se-á, ordinariamente, 04 (quatro) vezes ao ano, cuja convocação será por escrito pelo seu Presidente e, extraordinariamente, quando convocado pela mesma autoridade, por 05 (cinco) integrantes do Conselho ou pelo Ministério Público.

*Parágrafo Segundo:* o Conselho Curador, ressalvados os casos expressos em lei ou no presente Estatuto, deliberará pela maioria simples dos Conselheiros presentes. As deliberações serão registradas em atas, cabendo ao Presidente o voto de qualidade. As atas serão submetidas à aprovação do Ministério Público para posterior registro em cartório, quando necessário.

#### Art. 11 - Compete ao Presidente do Conselho Curador:

- I- Definir as datas, pautas e presidir as reuniões;
- II- Nomear e dar posse, bem como destituir seus membros;



- III- Decidir sobre assuntos complexos ou emergenciais que ocorrem por questões de força maior;
- IV- Emitir portarias, resoluções, boletins de sua competência conforme determinado em Regimento Interno.

**Art. 12 - Compete ao Secretário do Conselho Curador:**

2º OF REG CIV PESSOA JURIDICA  
Microfilme Nº 5474

- I- Redigir as atas de reuniões e submetê-las a apreciação e aprovação do presidente e conseqüente assinatura dos demais membros;
- II- Responsabilizar-se pelas correspondências, redigir avisos e convocações e outras providências publicitárias;
- III- Manter sob sua responsabilidade e zelo os livros de ata, os papéis e os documentos pertencentes à EUFRATEN;
- IV- Publicar na Imprensa tudo o que deve servir de divulgação sobre a entidade e noticiar os principais movimentos sociais, educacionais, culturais, esportivos, ambientais e artísticos da EUFRATEN, quando solicitado pelo Presidente do Conselho Curador.

**Art. 13** – Os membros dos Conselhos e da Diretoria Executiva poderão pedir o seu desligamento da EUFRATEN ou serem destituídos de seus cargos, de forma compulsória, por decisão do Conselho Curador, caso incorram em conduta grave, assim entendida, exemplificativamente:

- I- A obtenção de vantagens ou benefícios pessoais em razão da condição de Conselheiro;
- II- Infração às normas do presente Estatuto ou do Regimento Interno;
- III- Prática de condutas que possam afetar, direta ou indiretamente, a boa imagem e a reputação da EUFRATEN de seus instituidores;
- IV- Ausência injustificada a três reuniões consecutivas;
- V- A prática de falta grave não prevista no presente estatuto, assim reputada pelo Conselho Curador.

*Parágrafo Primeiro:* a destituição de Conselheiros deverá ser aprovada por 2/3 (dois terços) dos membros do Conselho Curador, salvo na hipótese do inciso IV, quando o desligamento será automático;

*Parágrafo Segundo:* ao Conselheiro acusado de conduta grave será assegurada a oportunidade para o oferecimento de defesa escrita ou oral no prazo de até 10 (dez) dias do comunicado de sua destituição.

*Parágrafo Terceiro:* o Conselheiro que após o exercício do direito de defesa for considerado culpado será responsabilizado nos termos da lei.

### SEÇÃO - III

#### DA DIRETORIA EXECUTIVA

**Art. 14** – A EUFRATEN será administrada por uma **Diretoria Executiva** que será composta de 01 (um) **Diretor Presidente**, 01 (um) **Vice-Diretor Presidente**, 01 (um) **Diretor Financeiro** e 01 (um) **Secretário**, sendo todos indicados pelo Conselho Curador para o cumprimento de um **mandato de 04 (quatro) anos**, podendo ser reeleitos para mais de um mandato consecutivo.

*Parágrafo Primeiro:* serão consideradas eleitas as pessoas indicadas pelo Conselho Curador e que obtiverem a maioria dos votos dos presentes.



*Parágrafo Segundo:* a designação da nova diretoria far-se-á, no mínimo, 30 (trinta) dias antes do término dos respectivos mandatos, ou dentro de 08 (oito) dias, em caso de vacância que se opere por outro motivo.

*Parágrafo Terceiro:* os membros da Diretoria Executiva poderão ser destituídos de seus cargos, no curso de seus respectivos mandatos, mediante deliberação fundamentada do Conselho Curador.

*Parágrafo Quarto:* na hipótese de vacância de algum dos cargos no curso do mandato, caberá ao Conselho Curador, dentro de 45 (quarenta e cinco) dias, proceder à escolha e nomeação de outro membro que preencha a vaga pelo tempo restante do mandato.

**Art. 15** - Caberá à Diretoria Executiva, através do Diretor Presidente, do Vice-Diretor Presidente e do Diretor Financeiro, nos termos que dispõe este Estatuto e o Regimento Interno, assinar, sempre em conjunto de 02 assinaturas, documentos referentes ao giro de negócios, tais como cheques, endossos, ordens de pagamento, títulos de crédito e outros atos onerosos.

*Parágrafo Único:* É vedada a emissão de cheques pré-datados da EUFRATEN a quem quer que seja ou por qualquer motivo.

**Art. 16** - As decisões da Diretoria Executiva serão tomadas por maioria de votos dos integrantes presentes, cabendo ao Diretor-Presidente o voto de qualidade e o direito de veto.

*Parágrafo Único:* quando ocorrer o veto do Diretor Presidente, este o fundamentará e remeterá de ofício ao Conselho Curador, com efeito suspensivo da decisão.

**Art. 17 – Compete a Diretoria Executiva:**

- I- Expedir normas operacionais e administrativas necessárias às atividades da EUFRATEN;
- II- Cumprir e fazer cumprir o Estatuto, o Regimento Interno e as normas e deliberações do Conselho Curador;
- III- Submeter ao Conselho Curador a criação de órgãos administrativos de qualquer nível, locais ou situados nas filiais e sucursais;
- IV- Realizar convênios, acordos, ajustes e contratos, inclusive os que constituem ônus, obrigações ou compromissos, com anuência do Conselho Curador;
- V- Preparar balancetes e prestação anual de contas, acompanhados de relatórios patrimoniais e financeiros, submetendo-os, com parecer do Conselho Fiscal, ao Conselho Curador, por intermédio do presidente do Conselho Fiscal;
- VI- Proporcionar aos Conselhos Curador e Fiscal, por intermédio do Diretor-Presidente, as informações e os meios necessários ao efetivo desempenho de suas atribuições;
- VII- Submeter ao Conselho Curador as diretrizes, planejamento e políticas de pessoal da EUFRATEN;
- VIII- Submeter à apreciação do Conselho Curador a criação e extinção de órgãos auxiliares da Diretoria Executiva.

**Art. 18** – A Diretoria Executiva reunir-se-á mensalmente para dirimir as questões de sua competência e extraordinariamente sempre que for convocado pelo seu Diretor Presidente ou pela maioria de seus membros por intermédio de comunicado, sendo obrigatória a indicação da pauta de matérias para discussão e vedado o tratamento de assuntos não especificados em pauta.



EUFRATEN

2º OF REG CIV PESSOA JURIDICA  
Microfilme Nº 5474

**Art. 19 – Ao Diretor Presidente compete:**

- I- Convocar e presidir as reuniões da Diretoria Executiva, com elaboração de atas;
- II- Indicar o Diretor que o substituirá, em suas ausências e impedimentos eventuais;
- III- Orientar, dirigir e supervisionar as atividades estabelecidas no Art. 18;
- IV- Cumprir e fazer cumprir o Estatuto, o Regimento Interno e as normas em vigor na EUFRATEN e as orientações oriundas do Conselho Curador, do Conselho Fiscal, da Diretoria Executiva e do Ministério Público;
- V- Analisar, aprovar e assinar convênios, consórcios, contratos, termos, ajustes ou quaisquer modalidades de acordos com entidades públicas e privadas ou com pessoas físicas, com o intuito de assegurar a plena realização dos objetivos da instituição, observada a orientação estabelecida pelo Conselho Curador nos termos do inciso VII e XII do artigo 11 e do Art. 16;
- VI- Manter contatos e desenvolver ações junto a entidades públicas e privadas para obtenção de recursos, doações, empréstimos e estabelecimento de acordos e convênios que beneficiem a EUFRATEN;
- VII- Admitir, promover, transferir e dispensar funcionários da EUFRATEN, bem como designar os dirigentes de seus órgãos, de acordo com o Regimento Interno;
- VIII- Representar a EUFRATEN em juízo ou fora dele, podendo delegar esta atribuição, em casos específicos, e constituir mandatários e procuradores;
- IX- Submeter mensalmente, os balancetes ao Conselho Fiscal e Conselho Curador, anualmente, a prestação de contas e os relatórios correspondentes ao exercício anterior;
- X- Aprovar e liberar verbas e despesas gerais, conforme disposto em regimento interno;
- XI- Apresentar à sua Diretoria os planos de trabalho, dando-lhes atribuições, quando aprovados pelo Conselho Curador;
- XII- Abrir, rubricar, encerrar os livros de atas e de escrituração da EUFRATEN;
- XIII- Emitir portarias, resoluções e boletins de sua competência, conforme determinado em Regimento Interno;
- XIV- Indicar a Coordenação das unidades educacionais;
- XV- Preservar a idoneidade e credibilidade da EUFRATEN.

**Art. 20 – Ao Diretor Vice-Presidente compete:**

- I- Substituir o Diretor Presidente em suas faltas e/ ou impedimentos;
- II- Assumir o mandato, em caso de vacância, até o seu término;
- III- Prestar, de modo geral, a sua colaboração ao Diretor Presidente.

**Art. 21 – Ao Diretor Financeiro compete:**

- I- Supervisionar a elaboração do relatório anual de atividades e do plano de trabalho financeiro a serem apreciados pela Diretoria Executiva e encaminhados ao Conselho Curador;
- II- Assinar, juntamente com o Diretor Presidente, documentos relativos à sua área de atuação;
- III- Supervisionar e controlar as receitas, despesas e aplicações financeiras;
- IV- Auditar, movimentar contas bancárias, assinando cheques e recibos, juntamente com o Diretor Presidente;
- V- Dirigir e fiscalizar a contabilidade;
- VI- Supervisionar a elaboração da prestação anual de contas e do balanço geral;



EUFRATEN

VII- Supervisionar a elaboração da proposta orçamentária para cada exercício, referente ao custeio da estrutura e administração.

**Art. 22 – Compete a cada um dos Diretores:**

2º OF REG CIV PESSOA JURIDICA  
Microfilme Nº 5474

- I- Participar das reuniões, deliberações e decisões da Diretoria Executiva;
- II- Supervisionar as atividades da área e das unidades da estrutura organizacional da EUFRATEN que lhe forem atribuídas;
- III- Promover a organização do plano geral de trabalho, a elaboração da proposta orçamentária anual e a composição do quadro de pessoal das áreas sob sua supervisão, submetendo-os à decisão da Diretoria Executiva, para aprovação do Conselho Curador;
- IV- Executar outros encargos que lhes forem atribuídos pelo Diretor-Presidente.

**Art. 23 –** Os Diretores, no âmbito de suas Diretorias, indicarão ao Diretor-Presidente seus substitutos para atuarem em suas ausências ou impedimentos, para que este os designe.

**Art. 24 –** É terminantemente defeso a todos e a cada um dos integrantes da Diretoria e ineficaz em relação à EUFRATEN o uso da denominação desta em negócios estranhos aos objetivos fundacionais, inclusive em fianças, endossos, avais ou quaisquer outras garantias de favor.

**Art. 25 –** Nos atos que acarretem responsabilidade para a EUFRATEN, esta deverá ser representada pelo Diretor-Presidente, pelo Vice-presidente e Diretor-Financeiro ou, ainda, por bastantes procuradores, observadas as disposições deste Estatuto e a legislação vigente.

**Art. 26 – Ao Secretário compete:**

- I- Redigir as atas de reuniões da Diretoria Executiva e submetê-las à apreciação dos órgãos respectivos em reuniões;
- II- Responsabilizar-se pelas correspondências, redigir avisos e convocações e outras providências publicitárias de sua diretoria;
- III- Manter sob sua responsabilidade e zelo os livros da ata, os papéis e os documentos pertencentes à diretoria;
- IV- Levar ao conhecimento da Diretoria Executiva toda a atividade inerente à Secretaria;
- V- Comunicar o Conselho Curador, através de sua Secretária todas as ações e decisões tomadas nas reuniões da Diretoria Executiva.

#### SEÇÃO IV

#### DO CONSELHO FISCAL

**Art. 27 –** O Conselho Fiscal será formado por 03 (três) membros, os quais serão indicados pelo Conselho Curador para um mandato de **05 (cinco) anos**, iniciando e terminando no mesmo período do Conselho Curador.

*Parágrafo Primeiro:* Os integrantes do Conselho Fiscal serão eleitos pelo Conselho Curador em reunião convocada para esse fim no mesmo dia de sua posse.

*Parágrafo Segundo:* Serão eleitas as pessoas que obtiverem a maioria absoluta dos votos dos Conselheiros presentes.



*Parágrafo Terceiro:* Os integrantes efetivos do Conselho Fiscal elegerão, entre si, o seu Presidente.

*Parágrafo Quarto:* Em caso de vacância no Conselho Fiscal, o Conselho Curador deliberará para sua recomposição plena e, na inércia, o Ministério Público indicará os integrantes, dentre pessoas constantes de lista à sua disposição, fornecida pelo Conselho Curador.

**Art. 28 – Compete ao Conselho Fiscal:**

2º OF REG CIV PESSOA JURIDICA  
Microfilme Nº 5474

- I- Fiscalizar a gestão econômico-financeira da EUFRATEN, examinar suas contas, balanços e documentos, e emitir pareceres que serão encaminhados ao Conselho Curador;
- II- Emitir parecer prévio e justificado para alienação, oneração ou aquisição de bens e direitos, para deliberação do Conselho Curador;
- III- Recomendar ao Conselho Curador a realização de auditoria externa na EUFRATEN, quando julgar necessária.

*Parágrafo Primeiro:* o Conselho Fiscal reunir-se-á, ordinariamente, na primeira semana de cada trimestre, mediante convocação por escrito de seu Presidente e extraordinariamente quando convocado pela mesma autoridade, por 2/3 dos Curadores ou pelo Ministério Público na ausência daquele.

*Parágrafo Segundo:* o Conselho Fiscal, ressalvados os casos expressos em lei ou no presente Estatuto, deliberará pela maioria simples dos Conselheiros presentes. As deliberações serão registradas em atas, cabendo ao Presidente o voto de qualidade. As atas serão submetidas à aprovação do Ministério Público para posterior registro, sempre que necessário.

*Parágrafo Terceiro:* os pareceres emitidos pelo Conselho Fiscal deverão ser assinados por no mínimo 02 (dois) de seus membros.

## CAPÍTULO VI

### DA ALTERAÇÃO DO ESTATUTO

**Art. 29 –** O Estatuto da EUFRATEN poderá ser alterado ou reformado por proposta de 05 (cinco) membros do Conselho Curador ou de pelo menos 03 (três) integrantes de sua Diretoria Executiva, desde que:

- I- A alteração ou reforma seja discutida em reunião conjunta dos integrantes do Conselho Curador e da Diretoria Executiva, presidida pelo presidente do primeiro, e aprovada por maioria dos votos do Conselho Curador;
- II- A alteração ou reforma não contrarie ou desvirtue as finalidades da EUFRATEN;
- III- Seja a reforma aprovada pelo órgão competente do Ministério Público.

## CAPÍTULO VII

### DAS ELEIÇÕES

#### CRITÉRIOS DAS ELEIÇÕES E POSSE

**Art. 30 –** As eleições e posse do Presidente do Conselho Curador serão realizadas no mês de abril a cada 05 (cinco) anos, podendo ser reeleito para mais de um mandato consecutivo.



**Parágrafo Primeiro:** todos os candidatos ao cargo deverão ser rigorosamente idôneos moralmente, civil e criminalmente.

**Parágrafo Segundo:** os candidatos ao cargo de Presidente para o Conselho Curador devem ser membros da EUFRATEN, que tenham permanência de pelo menos de 05 (cinco) anos como membros de um dos Conselhos ou Diretoria, sendo necessária a renúncia ao cargo 30 dias antes da candidatura.

**Parágrafo Terceiro:** Caso não haja candidatos com os requisitos do parágrafo anterior, o Conselho Curador verificará os candidatos que atendam o pré-disposto no parágrafo primeiro.

**Parágrafo Quarto:** a inscrição dos candidatos deverá ser feita na Secretaria da EUFRATEN com pelo menos 15 (quinze) dias de antecedência ao dia da eleição.

**Parágrafo Quinto:** realizada a eleição, tomado posse o Presidente em reunião própria nomeará e dará posse a 06 (seis) membros para compor o Conselho, sendo um para o cargo de Secretário. Critérios e requisitos deverão constar em regimento interno da EUFRATEN.

**Art. 31 –** Só poderão votar nas eleições os membros dos Conselhos e Diretoria Executiva.

**Art. 32 –** A apuração dos votos e posse ocorrerá sempre no mesmo dia da eleição.

**Art. 33 –** Os casos omissos neste Capítulo serão resolvidos pelo Conselho Curador.

**Parágrafo Único:** entende-se por casos omissos, exemplificativamente a renúncia do Presidente do Conselho Curador antes do término do mandato, sendo que o Conselho reunir-se-á extraordinariamente para indicar e dar posse ao novo Presidente que deverá ser do próprio Conselho até a conclusão do mandato.

## CAPÍTULO VIII

2º OF REG CIV PESSOA JURIDICA  
Microfilme Nº 5474

### DA NOMEAÇÃO E POSSE DO CONSELHO FISCAL E DIRETORIA EXECUTIVA

**Art. 34 –** Imediatamente após a eleição e posse, nos termos do Capítulo VII, o Conselho Curador, indicará e dará posse aos membros do Conselho Fiscal para um mandato de 05 (cinco) anos, podendo ser reconduzidos, conforme dispõe Seção IV do Capítulo V.

**Art. 35 –** A cada 04 (quatro) anos serão indicados e empossados pelo Conselho Curador os membros da Diretoria Executiva, observado a Seção III deste estatuto.

## CAPÍTULO IX

### DA EXTINÇÃO DA FUNDAÇÃO

**Art. 36 –** A EUFRATEN extinguir-se-á por deliberação fundamentada de seu Conselho Curador e Diretoria Executiva, com a presença do Ministério Público, aprovada por 2/3 de seus integrantes em reunião conjunta, presidida pelo presidente do primeiro, quando se verificar:

- I- A impossibilidade permanente de sua manutenção;
- II- Que a continuidade das atividades não atenda ao interesse público e social;
- III- A ilicitude ou a inutilidade dos seus fins.



**Art. 37** - No caso de extinção da EUFRATEN, o Conselho Curador, sob acompanhamento do órgão competente do Ministério Público, procederá a sua liquidação, realizando as operações pendentes, a cobrança e o pagamento das dívidas e todos os atos de disposições que se façam necessários.

*Parágrafo Único:* terminado o processo, o patrimônio residual da EUFRATEN será revertido, integralmente, para outra entidade congênere ou a entidade pública, a ser indicada pelo Ministério Público.

## CAPÍTULO X

2º OF REG CIV PESSOA JURIDICA  
 Microfilme Nº 5474

### DAS DISPOSIÇÕES GERAIS E TRANSITÓRIAS

**Art. 38** - O Regimento Interno da EUFRATEN regulamentará o presente Estatuto e os casos omissos serão resolvidos pelo Conselho Curador.

**Art. 39** - Os integrantes dos Conselhos e da Diretoria Executiva da EUFRATEN exercerão seus mandatos e designações como atos personalíssimos e, como tal, para exercício das suas atribuições, não poderão constituir procuradores, salvo nas hipóteses previstas neste estatuto.

**Art. 40** - Membros dos Conselhos e Diretoria Executiva que desejarem candidatar-se a cargos políticos deverão renunciar com 06 (seis) meses de antecedência.

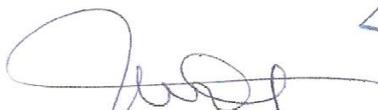
*Parágrafo Único:* a carta de renúncia de que trata o *caput* deverá ser emitida em 03 vias, com firma reconhecida e entregue pessoalmente ao Presidente do Conselho Curador com protocolo.

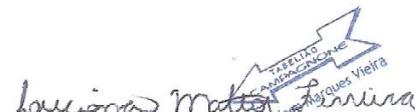
## DECLARAÇÃO

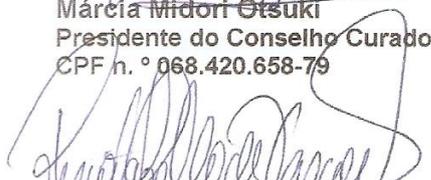
2º OF REG CIV PESSOA JURIDICA  
 Microfilme Nº 5474

Declara a bem da verdade e para os devidos fins que o presente documento, digitado no anverso de 11 páginas constitui, em seu inteiro teor, a 9ª Alteração do Estatuto da FUNDAÇÃO EUFRATEN, devidamente aprovado por unanimidade pelo Conselho Curador em 15 de fevereiro de 2.011, que após de homologada pelo Ministério Público, entrará em vigor na data de seu registro no Cartório de Registro Civil de Pessoa Jurídica da cidade de Campinas/SP e será encaminhada cópia a cada um dos membros, cuja original ficará arquivada na instituição a disposição de quem possa interessar. Campinas, 15 de fevereiro de 2.011.



  
**Márcia Midori Otsuki**  
 Presidente do Conselho Curador  
 CPF n.º 068.420.658-79

  
**Luciana Mattos Ferreira**  
 Secretária  
 CPF nº 021.328.437-59

  
**Renata Gallo de Vasconcelos**  
 Advogada  
 OAB/SP 168.792



## **Anexo 2 – História da Fundação Eufraten**

A semente da Fundação Eufraten teve seu início na busca pelo autoconhecimento de seu Fundador, Paulo Zabeu. Ele começou sua jornada ainda criança, observando e refletindo os movimentos da natureza. Aos 20 anos realizou incansáveis leituras e pesquisas teosóficas, metafísicas e exotéricas, bem como, visitou vários templos religiosos e filosóficos da região metropolitana de Campinas. Formatou seu conhecimento através da compreensão do comportamento humano e entendeu que as mudanças devem iniciar individualmente, de dentro para fora, em todos os ambientes da vida. Para isso o indivíduo precisa desenvolver as 2 asas da sabedoria, que são: o conhecimento e as virtudes. Concluiu ainda, que a maioria dos erros humanos ocorre pela ignorância, ou seja, o desconhecimento das 6 perguntas essenciais da vida: o que sou? De onde vim? Onde estou? Como estou? Porque estou? Para onde vou?

Essas duas premissas nortearam a sua vida e culminaram na conclusão de que o Autoconhecimento é o caminho mais curto para a Autorrealização.

Em meados de 1978, Paulo Zabeu teve a iniciativa de realizar em sua casa um grupo de estudos para compartilhar o conhecimento fruto de suas pesquisas. O grupo cresceu rapidamente e logo precisou de um espaço maior para o exercício da experiência, a forma encontrada para esse exercício foi o trabalho voluntário, campo fértil para o desenvolvimento das virtudes.

Em 1981, iniciava de forma despretensiosa, o 1º Campus do Autoconhecimento da Fundação Eufraten, no Bairro do Descampado, em Campinas. Esse bairro foi escolhido por Paulo Zabeu, por ser, na época, o mais distante, cerca de 30km do centro de Campinas, e estar em grande abandono de recursos de toda

ordem como: falta de saneamento básico, escolas, posto de saúde, farmácia, assistência social, enfim promoção dos valores e necessidades básicas do Ser humano.

Ele solicitou à prefeitura de Campinas, um terreno para construir um espaço onde pudessem ser feitas atividades com as crianças, adolescentes e famílias do bairro. Seu pedido foi atendido, mas o terreno doado pela prefeitura ficava num brejo, numa região íngreme e coberta por sapê e taboa. Apesar das dificuldades que sabiam que enfrentariam para transformar o espaço, os lindos lírios do campo que havia em uma parte do terreno traziam a esperança que a equipe de voluntários precisava para continuar o trabalho.

Paulo Zabeu iniciou então o movimento voluntário com muita força, compromisso e simplicidade. Com auxílio de enxadas e com as próprias mãos, que ficavam muito doloridas, o sapê foi arrancado, mas o trabalho era um bálsamo de conforto e união para o grupo que a cada sábado expandia sua força interna para enfrentar as adversidades da vida com mais coragem.

Uma casinha de eucalipto coberta de sapé, foi feita pelos jovens educadores, voluntário para acolher crianças, jovens e seus familiares. Atividades diversas eram feitas em roda, com a comunidade que lá se reunia.

Posteriormente, a prefeitura com o uso de tratores fez platôs, para melhor aproveitamento do local. Então, iniciou-se a construção do prédio inaugurado em 1986, nascendo assim o 1º Espaço Paidéia - EPV I - Escola Preparatória para a Vida I.

Em 1987 a Fundação Eufraten se oficializa como expansão de uma ONG, que foi criada pelo pai de Paulo Zabeu, Sr. Antonio de Sousa Ramos, em 1954, que prestava assistência socioeducativa para a comunidade de Campinas.

Depois de inaugurada, a EPV I foi sede por 3 anos (1988-1990) da Escola noturna de alfabetização para adultos, e durante a semana, da Primeira Escola de Ensino Fundamental do bairro, que foi chamada de Escola Estadual de Primeiro Grau “Francisco de Assis”.



No prédio da Escola além da Secretaria também foi criada uma sala de atendimento médico e odontológico. O trabalho foi crescendo, os voluntários aumentando e o número de educandos se multiplicando. Bazares eram feitos para que as pessoas do bairro comprassem roupas usadas por um bom preço. Desta forma, recebiam o benefício, mas com dignidade.

Em 1988 foi criada a EPV II – Escola Preparatória para a Vida II, na Vila Nogueira e devido a sua localização mais central, tornou-se então a sede de diversas atividades, como curso profissionalizante de informática, aulas de Yoga, bazar de roupas seminovas, produção de doces e salgados, realização de eventos beneficentes, entre outras.

Em 1990, como fruto do trabalho produtivo em prol do bem comum, a Fundação se expandiu para novas EPV's. Entre elas, a EPV III – Escola Preparatória para a Vida III, que pode ser descrita como um santuário natural, devido a natureza existente no local onde é desenvolvido um trabalho belíssimo, com base na pedagogia heulósófica, aplicada à crianças, jovens e adultos, além dos cursos profissionalizantes.

Em 1991, foram criadas as EPV's IV e V que eram localizados na Rua Moscou e no Bairro Cafezinho, respectivamente. Atualmente, as EPVs - IV e V foram integradas e a população é atendida pela EPV II, devido a sua localização próxima.

Em 1992, mais um passo muito importante foi dado para ampliar o atendimento à comunidade, foi criado o CENOPE – Centro de Educação Natural e Orientação Profissional Eufraten, que oferecia aos jovens cursos profissionalizantes.

Em 1994 foi incorporado à Fundação a ONG “Oásis de Luz” que fica localizada em Francisco Morato, nas mediações da cidade de São Paulo, onde hoje funciona a EPV IV – Escola Preparatória para a Vida IV.

Em 1997, a Fundação Eufraten deu entrada em seus registros públicos e em 2000 conseguiu o registro de Utilidade Pública Federal.

No ano de 1999, a Fundação foi procurada para fornecer sua Pedagogia para a ONG- SISNI – Sociedade Interativa Sol Nascente de Indaiatuba, uma parceria que funciona até hoje.

Em 2001 foi o ano em que a Fundação Eufraten abriu o Instituto de Yoga Natural, com o método do Yoga desenvolvido pelo Paulo Zabeu, que desde seus 19 anos é praticante do Yoga.

De 2002 até 2010 foram várias iniciativas do Colegiado de Educação para formatar a Pedagogia Heulósófica com o foco de educar com autoconhecimento e desenvolver o potencial interno das crianças e jovens da Fundação. Foi concretizada a parceria com o CDI – Comitê para a Democratização da Informática – Campinas e com a Empresa Agis Distribuição para abertura dos cursos de Informática e Cidadania, foram realizados Encontros de Jovens, Encontros das Crianças, Olimpíadas, Excursões Culturais, Encontros de Educadores, tudo visando a qualidade no desenvolvimento humano dos atendidos.

Em 2004, Paulo Zabeu materializou em 2 livros, o “5 Regras para Vencer os Seus Limites” e o “Faça Você Mesmo o seu Destino” o resumo de suas pesquisas do Comportamento Humano, o que iniciou um movimento de formatação de todo o conhecimento por ele desenvolvido, que não parou até hoje.

O ano de 2007 foi muito importante para a Fundação Eufraten, neste ano foram implantados os Programas Socioeducativo e Protagonismo Juvenil para crianças, adolescentes e jovens, de 2ª a 6ª feira no contra turno escolar na EPV I; bem como, foi a expansão do Instituto de Yoga Natural com início do curso de formação de Professores de Yoga Natural, que hoje encontram-se em sua 3ª turma.

Em 2008 a Fundação Eufraten implantou os programas: Centro de Convivência Intergeracional e Protagonismo Juvenil no contra turno escolar de 2ª a 6ª na EPV III e iniciou o curso de inglês com o trabalho voluntário dos Funcionários da IBM.

Em 2009 lançou o DVD de Yoga Natural na livraria Cultura. Uma produção dirigida por voluntários e realizada por profissionais que doaram seu tempo, equipamentos e tecnologia.

No ano 2010 retomou o movimento dos mutirões, construindo com as próprias mãos no trabalho voluntário o Campus do Autoconhecimento, no Espaço Paidéia da EPV III. Um movimento que une, fortalece e permite o exercício do autoconhecimento nos desafios de aprender a fazer as pequenas coisas e, trabalhar a iniciativa própria, o senso crítico e a criatividade. Neste ano a Fundação Eufraten, também se filiou à FEAC – Federação das Entidades Assistenciais de Campinas, que abriu portas para a Fundação tornar seu trabalho ainda mais reconhecido.

Hoje a Fundação é um campo de desenvolvimento humano, seus conhecimentos são apresentados em cursos, workshops, encontros, palestras e monografias de teses em graduação e mestrado. Oferece oportunidade para o Rala Yoga ou a experiênciação, que desenvolve o autoconhecimento e desperta a força interna. O Rala Yoga acontece em todos os Espaços Paidéia, com crianças, adolescentes, jovens e famílias; nos eventos sociais; bem como nos mutirões e em todo exercício de administrar a Fundação Eufraten. Durante todos esses anos a força e compromisso do trabalho voluntário tem sido essencial para a sua autosustentabilidade. Realizando: jantares, bazares, feiras da fraternidade e eventos sociais beneficentes. arrecada fundos para a manutenção das EPVs além, de promover a integração entre voluntários e amigos e comunidade.

A Cosmovisão de Paulo Zabeu está presente em todos os espaços e conquistas da Fundação Eufraten até hoje. A expressão Educar-se, educando com autoconhecimento é máxima pedagógica que norteia a Eufraten.

A dedicação de nosso fundador pela união das duas asas da sabedoria, o conhecimento e a virtude através do autoconhecimento, culminou em uma vida dedicada a pesquisa do comportamento humano e ao educar-se educando-se com

autoconhecimento. Hoje, como um fruto maduro, o nascimento da Heulosophia – a Ciência do Autoconhecimento é um presente conquistado por toda equipe de voluntários da Fundação Eufraten que trabalham juntamente com Paulo Zabeu há mais de 30 anos.

### Anexo 3 – Biografia Paulo Zabeu



<http://www.sousaramosgroup.com/sobre.html>

**Paulo Zabeu de Sousa Ramos**, conhecido publicamente como **Paulo Zabeu**, nasceu em 1951, em Campinas-SP. É casado e pai de 5 filhos. Educador de adultos e crianças, filantropo, escritor, empresário especializado em Gestão de Negócios e advogado especializado em Direito Empresarial e Internacional.

Com suas mãos educadoras, edificou espaços Paideias, verdadeiros Campus de Autoconhecimento, por onde já passaram milhares de pessoas, que despertaram para um novo padrão de comportamento, já ultrapassando 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 a prática do Yoga e da Meditação, estimulado por um artigo lido numa revista.

Uma peculiaridade a contar: quem lhe entregou a revista, foi uma pessoa com a qual teve sérios conflitos na juventude. Uma lição que a vida lhe trouxe e ele aprendeu: poder ajudar e ser ajudado por todas as pessoas, e nada melhor do que o tempo para colocar as coisas no seu lugar.

Após a leitura da revista descobriu que a prática do Yoga é essencial para o fortalecimento e integração do Corpo, da Mente e do Espírito. Não precisou muito tempo para nascer o Yoga Natural – como chamamos hoje, cuja metodologia implica no autoconhecimento direto e contínuo.

Aos sábados, por mais de 15 anos, ensinou a prática do Yoga Natural aos voluntários da Fundação Eufraten, que participavam da proposta do Rala Yoga nas EPV's – Escolas Preparatórias para a Vida, para despertarem suas potencialidades latentes, bem como vencerem seus limites e praticarem a cidadania.

Na década de 80, o Brasil ainda pertencia ao quarto mundo econômico, 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 - que já utilizava o conceito, hoje avançado, de educar integrando Corpo, Mente e Espírito.

Em 1987, aos 36 anos, criou a Fundação Eufraten, uma ONG sem fins lucrativos de caráter socioeducativo. Hoje, uma das mais importantes ONGs de Utilidade Pública Federal no 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 que lançou em 2004, onde apresenta seus conceitos experienciais sobre o comportamento humano e a base da Pedagogia Heulosófia, seu método prático para o Autoconhecimento. 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, atuando como Consultor nas áreas financeira, tributária, comercial e reestruturação empresarial. Com seu jeito dinâmico e visão empresarial, por onde passou e passa sempre traz movimentos saneadores e inovadores. Afirma que a maior conquista a ser desenvolvida é a Autogestão Integrada, ou seja, o Comando da Mente e o Controle das Emoções para sermos Assertivos nas Ações. Com a sua prática, assumimos o comando de nossa vida e destino.

Aos 50 anos, ampliou o seu campo de pesquisas viajando por países dos cinco continentes como China, Japão, Praga, Áustria, Portugal, Grécia, Egito, França, Itália, Espanha, Finlândia, Israel, Ilhas Maurícius, Dominica, Bélgica, Holanda, Curaçao, Turquia, Suíça, Alemanha, Reino Unido, Estados Unidos, México, Chile, Argentina, Uruguai, Canadá, Luxemburgo, Mônaco, Angola, Costa do Marfim, Benin, Gana e Congo com o objetivo de conhecer suas culturas e compreender melhor o ser humano. Investiu no tempo e espaço para identificar suas semelhanças e diferenças. Em países como a Grécia - sua cultura antiga de sábios e filósofos, a China - sua milenar ciência meditativa, a Índia - a prática do Yoga e o Egito - seus conhecimentos esotéricos.

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

Ensina-nos que hoje, aqui e agora podemos e devemos assumir o controle de nossa vida e destino; para tanto é preciso começar a prática diária do Autoconhecimento, processo e caminho seguro, que com o tempo, nos conduzirá a encontrar a nossa Coordenada Cósmica e Autorrealização.

Paulo Zabeu sempre diz que tudo que ensina não lhe pertence, e que todo o conhecimento necessário já está revelado e é milenar. Verdade que ninguém contesta, mas a forma didática e simples com que ele traduz conhecimentos tão profundos e essenciais nos dias de hoje, é um mérito indiscutível.

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: O ser humano é imortal, infinito e nasceu para descobrir-se eternamente.

Aos seus 60 anos, conseguiu materializar a sua Cosmovisão, vivenciada pela prática do educar-se educando, "parindo" um sistema que denominou Heulosophia - A Ciência do Autoconhecimento.

## **Anexo 4 –Pedagogia Heulosófica**

### ***O que é a Heulosofia***

A Heulosofia nasceu da Cosmovisão de Paulo Zabeu. Dr. Paulo é filósofo, educador, escritor e pesquisador do comportamento humano. Profissionalmente é advogado internacional e empresário.

Ao longo dos seus 60 anos, passou pelo menos 40, trabalhando como voluntário, para materializar o seu ideal de vida: fundamentar, metodizar, formatar e propagar a Ciência do Autoconhecimento para todos. Usando uma linguagem clara e acessível, contemplando a universalidade das ideias.

Para facilitar a difusão de sua Cosmovisão, sintetizou-a num Sistema que denominou de Heulosofia - A ciência do autoconhecimento.

A Heulosofia corresponde à busca incessante da sapiência do Humano, do Espírito, do Universo e do Criador da Vida.

O autoconhecimento é o caminho para encontrarmos nossa Coordenada Cósmica, que é o ponto de interseção entre o que realmente sou e o que estou. Eliminando o vazio existente entre a mente (fora) e a consciência (dentro do Espírito).

A visão da Heulosofia - a ciência do autoconhecimento, é integrar de forma sinérgica as 3 ancoras 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 e nos ensina a navegar na Rede Neural Primordial. É embasada na Antropogenia, história Individual do Ser e na Palingenesia, a ciência da reencarnação.

A Psicologia Heulosófica desvenda os arquétipos da mente humana, facilitando ao Ser Atemporal a compreensão de si mesmo, e sua mudança para novos padrões de comportamento.

A Pedagogia Heulosófica é a maneira pela qual cada um interage consigo mesmo e na sociedade transmitindo novos paradigmas para quebrar condicionamentos milenares cristalizados adquiridos em vidas passadas.

Estes 3 ramos do conhecimento humano praticados de forma integrada trazem o Ser para sua Coordenada Cósmica.

Os Heulósofos são aqueles que optam pela prática da ciência do autoconhecimento integrando o corpo, a mente e o espírito de forma simples.

Dentro da Heulosofia praticam-se os 17 movimentos do autoconhecimento, divididos em 4 estágios que são:

1º estágio: as 5 Regras - Observar, Refletir, Tomar Atitude, Agir e Saber Esperar;

2º estágio: os 5 Movimentos Internos: Mira-se, Analisar os sonhos, Planejar-se, Ousar-se e Retomar-se eternamente;

3º estágio: os 3 Princípios propulsores da humanização: Iniciativa Própria, Senso Crítico e Criatividade;

4º estágio: o Saneamento Mental: Varredura, Impessoalidade, Neutralidade e a Vacuidade.

A Heulosophia tem como objetivo essencial, acelerar o Despertar da Consciência Cósmica, encurtando, assim o caminho do Ser Atemporal para o Criador.

Todos os Seres que buscam o Autoconhecimento e agem para o bem de todos, acima de seus interesses pessoais, estão convidados a tornarem-se Heulósofos.

A matéria prima da Heulosophia é o Ser Humano, como Ser atemporal, sendo condição primordial ter uma forte predisposição e determinação de autoconhecer-se, e agir para o bem de todos acima dos seus interesses pessoais.

O legado da Heulosophia é iniciar, apenas iniciar, uma revolução no comportamento humano.

### ***Pedagogia Heulosófica***

A **Pedagogia Heulosófica** é o método desenvolvido pelo **Paulo Zabeu** para educar educando-se com **autoconhecimento**, em todos os ambientes e atividades da Fundação Eufraten.

Sua didática pedagógica fundamenta-se na **Filosofia** e na **Psicologia Heulosófica**, pilares essenciais para o desenvolvimento da educação integral do ser.

Seu objetivo maior é tirar os seres humanos do comodismo, despertando-os para o seu potencial interno, preparando-os para sobreviver às adversidades da vida e construir por si mesmo o seu destino.

É o caminho que nos leva a descobrir a nossa verdadeira realidade interna e a maneira como interagimos com a sociedade transmitindo novos paradigmas para

quebrar condicionamentos milenares, cristalizados adquiridos em vidas passadas. Preparando-nos para trilhar o caminho da aprendizagem universal e das descobertas infinitas.

Utiliza como aplicativos: a **Maiêutica** – Arte de questionar e levar o ser a partir de dentro de si suas experiências e conhecimentos; o **Peripatético** – Arte de aprender observando os movimentos da natureza e despertar a reflexão para quebrar condicionamentos; as **5 Regras: Observar, Refletir, Tomar Atitude, Agir e Saber Esperar** – ferramentas práticas para a educação dos sentidos, dos pensamentos e das emoções; os **3 Princípios - Iniciativa Própria, Senso Crítico e Criatividade** – princípios propulsores da evolução humana; o **Yoga Natural** – ciência que promove a saúde e vitalidade do corpo, o equilíbrio da mente, unificando corporemente-espírito; o **Rala Yoga** – exercício do amor e da ação voluntária para o bem comum, e a **Meditação** que através dos **5 Movimentos Internos – Mirar-se, Analisar os Sonhos, Planejar, Ousar e Retomar-se Eternamente** integra-se ao processo de **Saneamento Mental** e nos leva ao despertar da consciência e a **Autogestão Integral** – que é a conquista do Comando da nossa mente, do controle das nossas emoções e da assertividade nas nossas ações, levando-nos à **Auto realização**.

Nas **EPVs – Escolas Preparatórias para a Vida** a Pedagogia Heulosófica é também desenvolvida nos programas e projetos socioeducativos com crianças, adolescentes, jovens, adultos e idosos. Utiliza da arte, da cultura, do esporte, do meio ambiente e da preparação e requalificação para o mercado de trabalho para levar os educandos a autoconhecer-se, descobrirem suas potencialidades e dificuldades e aprenderem por si a transforma-las em virtudes que os impulsionem a

promover mudanças positivas em seu comportamento e atitudes em todos os ambientes de sua vida. Motivando-os a transformarem sua realidade social.

## **Anexo 5 – Questionário Mariana**

### **Como surgiu a ideia para a introdução de uma Oficina de Yoga na Fundação?**

O fundador da Fundação Eufraten, Paulo Zabeu, sempre praticou Yoga e juntamente com ele, havia muitos voluntários que também aderiram à prática. Desta forma esta prática foi levada e incorporado como filosofia da fundação.

### **Qual a faixa etária das crianças?**

As crianças possuem de 6 à 10 anos.

### **Como foi a receptividade das crianças no início?**

A maioria do grupo já praticava Yoga, mas sempre é feita uma apresentação do que seria esta prática, quais seus benefícios, seu auxílio na concentração, entre outros. Os educandos que já participavam colaboram nesta apresentação.

### **Qual é a receptividade das crianças agora?**

Com a assiduidade as crianças chegam menos ansiosas, pois essa novidade, a novidade do Yoga passa a ser uma prática conhecida e respeitada. O objetivo é tentar fazer com que eles entendam os momentos da prática, o momento de fazer silêncio, o momento de respirar, o momento da brincadeira, o momento da postura etc. Esta prática em grupo é um preparo para uma futura prática individual.

### **Houve mudanças entre as crianças, como mudanças de comportamento depois do início da Oficina?**

Sim, houve mudanças. A inquietação durante a prática principalmente durante o relaxamento melhorou bastante. As posturas também foram aperfeiçoadas devido a

uma prática consciente. Uma das crianças disse uma vez que os pais estavam brigando e esta fez polarização e algumas outras técnicas para ficar mais calmo.

**Em sua opinião a introdução desta oficina foi importante? Por quê?**

Sim, pois não somos educados pela família ou pela escola a cuidar da saúde da mente, a manter uma postura correta, entender a respiração e sua influência em nossa vida. Quando ensinamos esses conceitos do yoga para as crianças elas passam a vivenciar e compreender a importância desse momento de cuidado e atenção consigo mesmo, passam a sentir prazer e se dedicar mais a algo que lhes traz tranquilidade e bem estar.

## Anexo 6 - Relatório de Avaliação dos Educadores

 FUNDAÇÃO ΣΥΦΡΑΣΙΝ	<b>Programas Socioeducativo</b>		<b>Identificação</b>	
	<b>Relatório de avaliação</b>			<b>CE-RAVAL_EPV</b>
	Data: __/__/__	Pág. 1 de 1		

<b>Oficina:</b>		<b>EPV:</b>
<b>Educador (a):</b>		
<b>Turma:</b>	<b>Nº de Educandos:</b>	
<b>Indicador de Desempenho da turma:</b> Bom ( ) Médio ( ) Regular ( )		
<b>Iniciativa Própria:</b> Bom ( ) Médio ( ) Regular ( )		
<b>Senso Crítico:</b> Bom ( ) Médio ( ) Regular ( )		
<b>Criatividade:</b> Bom ( ) Médio ( ) Regular ( )		
<b>Desenvolvimento da Atividade:</b>		
<b>Destaques Positivos (comportamentos, atitudes, posturas individuais ou do grupo):</b>		
<b>Destaques Negativos (comportamentos, atitudes, posturas individuais ou do grupo):</b>		
<b>Conclusão reflexiva:</b>		

## Anexo 7 – Avaliação Anual dos Educandos

	<b>Programas Socioeducativo</b>		<b>Identificação</b>
	<b>Avaliação anual</b>		
	<b>Data: out/12</b>	<b>Pág. 1 de 2</b>	<b>CE-RANUAL_EPV</b>

*Educandos, estamos chegando ao fim de um ano de muitas atividades e aprendizados. A sua opinião é muito importante para ajudar o trabalho da Fundação a crescer e ficar cada ano melhor. Por isso pedimos a sua ajuda respondendo com sinceridade, carinho e cuidado as perguntas abaixo.*

*Esperamos estar juntos ano que vem, aprendendo sempre mais!*

*Fundação Eufraten*

NOME COMPLETO:	IDADE:
DATA DE ENTRADA NA FUNDAÇÃO:	DATA:
ATIVIDADES QUE PARTICIPA:	

De todas as atividades que você participou quais foram mais importantes para você? Porque?

---



---



---



---



---

O que você aprendeu nas atividades que antes não sabia?

---



---



---



---



---

Das coisas que você aprendeu aqui, teve alguma coisa que você passou a utilizar em sua vida, casa e/ou escola?

---



---



---



---



---

	<b>Programas Socioeducativo</b>		<b>Identificação</b>
	<b>Avaliação anual</b>		<b>CE-RANUAL_EPV</b>
	<b>Data: out/12</b>	<b>Pág. 2 de 2</b>	

O que fez com que você ficasse na Fundação Eufraten? O que você gosta aqui?

---

---

---

---

---

---

Você consegue perceber mudanças em seu comportamento depois que começou a frequentar a Fundação? Quais são essas mudanças?

---

---

---

---

---

---

Você tem alguma crítica ou sugestão para melhorias das nossas atividades?

---

---

---

---

---

---

Se alguém lhe perguntasse sobre o que é a Fundação Eufraten, o que vocêalaria?

---

---

---

---

---

---