

# > pais & mestres

## Sugestão de aula: meditação

# Exercício 'zen' em classe

### EDUCOMUNICAÇÃO

O professor educador ao realizar a meditação na escola proporcionará aos seus alunos momentos de **reflexão e concentração**, levando-os a sentir melhor os movimentos que ocorrem no entorno, assim como a perceber o corpo físico como um instrumento importante para a nossa vida.

A pessoa cuja mente permanece em estado de meditação consegue lidar com uma coisa de cada vez, evitando se sobrecarregar com obrigações em excesso. Isso faz com que sejam bem mais eficientes. A **meditação** é praticada há muito tempo. Está presente em quase todas as formas de religião e disciplinas espirituais, do **Budismo Tântrico Tibetano** até as práticas contemplativas mais simples praticadas pelos primeiros cristãos. É sabido também que os objetivos imediatos dos diferentes métodos de meditação variam enormemente. Vão desde cultivar a calma até recompor as energias; desde desenvolver a percepção até mudar padrões negativos de pensamento; desde cultivar a compaixão até tornar-se mais concentrado; desde melhorar a saúde física até desenvolver um potencial humano mais elevado. Para se aprender a meditar, antes é preciso praticar alguns exercícios de concentração e atenção (Dharana) cujo objetivo é focar o pensamento e a partir daí, praticar a meditação. Seguem algumas sugestões de exercícios de percepção sensorial. Trata-se de uma técnica clássica conhecida no Oriente como "Vipassana". Seu objetivo é atingir um estado mental em que você fica ciente em todos os pensamentos que lhe passam pela cabeça, sem, no entanto, apegar-se a nenhum deles.

**Concentração no som** - existem duas formas principais de meditação baseadas no som. A primeira consiste em ouvir um som da sua escolha; a segunda parte da própria criação do som. Alguns exemplos: meditação auditiva, vocalizada, com cânticos, com mantras.

**Concentração visual** - é baseada na visão de um dado objeto, que pode ser um vaso de flores ou uma vela acesa. É uma das técnicas mais simples indicadas para principiantes, muito embora seja fácil desenvolvê-la em práticas mais elaboradas.

**Concentração nos chacras** - concentra-se nos centros de energia sutis do corpo - conhecidos como chacras. Por milhares de anos, esses centros têm sido usados, tanto no Oriente quanto no Ocidente, para contemplação e desenvolvimento espiritual.



**PESQUISA - JT/NCE-USP**  
O Núcleo de Comunicação e Educação da USP quer ouvir a opinião do leitor do JT sobre as sugestões de aula propostas aos domingos. Se você já desenvolveu alguma das atividades sugeridas na coluna

"pais e mestres" e tem interesse em relatar a sua experiência ou até mesmo quer sugerir novos temas, entre em contato por meio do site: <http://www.usp.br/nce/email>

**MARIA REHDER**  
maria.rehder@grupopostado.com.br

A comunicação faz-se com o uso da mídia na sala de aula ou mesmo com o exercício das formas corporais de comunicação, como a voz, os movimentos da dança e arte da representação (teatro). Hoje, o **JT**, em parceria com o Núcleo de Comunicação e Educação da USP, coordenado pelo professor Ismar de Oliveira Soares, propõe uma forma silenciosa de comunicação, voltada para a comunhão com o outro por meio da meditação.

Há uma grande variedade de técnicas de meditação que foram desenvolvidas em diferentes culturas, com diferentes propósitos. Algumas são diretas e de fácil aprendizagem; outras exigem uma certa prática. Algumas usam o sentido da audição; outras concentram-se na visão, no olfato ou no paladar.

Aula de hoje - elaborada por Carmen Vida, psicóloga e instrutora de yoga e meditação há 21 anos, que dirige o Espaço K3, em São Paulo - propõe a realização de uma meditação feita em fila indiana, na qual cada aluno precisa respeitar o outro no tempo de caminhar e nas paradas.

Diferentemente de outras formas e técnicas, a "meditação andando" ajuda a melhorar a atenção e o controle de si mesmo, propiciando desaceleração psicológica do metabolismo. Os resultados são a melhoria da socialização, o crescimento do respeito ao próximo, o fortalecimento da paciência e a aceitação dos limites de cada um.

### OBJETIVOS

1) Recompôr a energia e tornar os alunos aptos para o processo de aprendizado. Parte-se do princípio de que a prática da meditação reduz a atividade cerebral, proporcionando calma. Por outro lado, melhora a capacidade de agir e de pensar, permitindo que os alunos se concentrem em uma tarefa de cada vez, amenizando, assim, problemas respiratórios e normalizando a pressão sanguínea, bem como funções cardíacas e circulatórias.

### DESENVOLVIMENTO

2) Propomos um exercício desenvolvido a princípio em duas etapas, que devem depois tornar-se uma coisa única. Para melhor resultado, o exercício precisa ser realizado pelo menos uma vez

por semana, se possível antes do início das atividades escolares.

**1ª etapa:** Respiração abdominal. Proponha aos alunos que, no primeiro dia de aula destinada ao tema da meditação, sejam realizados exercícios destinados a melhorar a respiração. Explique, para tanto, o que significa a ação de meditar e quais são seus resultados para a saúde do corpo e da mente. Os alunos não precisam sair de suas carteiras. Para ensinar a respiração a eles, sugere-se que cada um coloque as mãos sobre suas barrigas e comecem a perceber o movimento de expiração e inspiração. Peça para que fechem os olhos e façam o mesmo movimento novamente. Explique que o ar, ao entrar pelo nariz (inspiração), deve encher o abdômen, que irá se expandir. Já na expiração - quando o ar sai -, o abdômen se contrai. Explique que esse simples exercício, se praticado diariamente por cinco minutos, trabalha o eixo de equilíbrio físico e emocional. Enquanto o professor fala, os alunos permanecem de olhos fechados respirando e expirando pelo nariz. Essa é uma respiração chamada de *adham pranayama*, em sânscrito, que significa conduzir a energia.

### 2ª etapa:

**Caminhando**  
A segunda parte do exercício pode ser realizada ao ar livre ou na própria sala de aula. Em silêncio, todos são convidados a ajudar a afastar as carteiras para o fundo da sala, ou mesmo montar labirinto com elas.

Construído o cenário, o exercício é feito em fila indiana. Os alunos ficam em pé, mantendo uma distância de aproximadamente 50 cm entre cada um. O primeiro da fila pode ser o professor. Após alguns minutos, ele pode ou não se afastar da fila para observar como os estudantes reagem sem orientação.

O ato de ter de andar bem perto um do outro, pé ante pé, trabalha a atenção, a coordenação, a concentração, além da postura, uma vez que coluna e cabeça devem estar alinhadas. A mão direita deve estar em cima da esquerda com as palmas para cima e os polegares levemente encostados (como se houvesse uma folha de papel sulfite entre elas). Esta posição serve para fechar o circuito de energia do nosso corpo e é chamada de *shiva mudra* (na linha do hinduísmo). As mãos não devem encostar no corpo. Os ombros devem estar relaxados. A posição da cabeça deve estar leve-

mente para baixo para conseguir observar os passos do aluno da frente. Perceba como o peso do corpo está distribuído entre as duas pernas e, em cada passo, sentindo o equilíbrio.

### CUIDADOS

1) **As passadas:** Cabe ao professor orientar as passadas dos alunos, iniciando-se o exercício com o pé esquerdo inteiro apoiado no chão, enquanto o pé direito vai estar apoiado pelo calcanhar na altura da metade do pé esquerdo. À medida em que o pé direito vai encostando o chão, o esquerdo começa a sair a partir do calcanhar e assim sucessivamente. Na primeira vez, conte cinco minutos a partir do momento do primeiro passo, aumentando gradativamente o tempo na medida em que os alunos forem se adaptando a esta forma de meditação. O tempo todo o professor deve estar atento para que os alunos não se dispersem, perdendo a concentração.

2) **O ritmo:** De forma pausada, lembre as orientações básicas ("preste atenção na respiração", "veja se seus ombros estão relaxados", "respeite o tempo do colega da frente",

"veja seu passo não está muito rápido") para manter os alunos envolvidos na atividade. A respiração deve acompanhar o ritmo da passada, que não deve ser rápida, mas sim trabalhada calmamente. Para facilitar, conte até três em cada expiração e inspiração. Como toda meditação, esta também precisa de tempo para apresentar resultados. 3) **O respeito:** Nas primeiras vezes todos vão se divertir, fazer muita farsa, mas se o professor aplicar pelo menos uma vez por semana essa meditação, os alunos começarão a ter maior respeito com o próximo, mais atenção com o estudo e concentração em qualquer atividade. Além disso, o professor conhecerá mais seus alunos apenas com o ritmo dos passos tranquilos, ansiosos ou impacientes.

### BIBLIOGRAFIA

4) GUNARATANA, Venerável Henepola. *Meditação para todos*. Belo Horizonte: Edições Nalanda, 2003; THOMPSON, Gerry Maguire. *Meditação*. São Paulo: Vitória Régia, 2000.

**Consultoria educacional:** Izabel Leão, Carmen Gattás, Luci Ferraz e Salete Soares.

## > pó de giz

### Curso para professor de biologia e ciências

O Laboratório de Genética e Cardiologia Molecular do Instituto do Coração do Hospital das Clínicas (Incor-HCFMUSP) e o Colégio São Luís promovem entre amanhã e 28 de julho, das 8h às 17h, curso gratuito de atualização em biologia molecular para professores de Ciências e Biologia da rede pública de ensino municipal e estadual. As aulas serão ministradas no Colégio São Luís, em São Paulo. (11-3138-9600)

## Anote



### Treinamento grátis para o Enem

O Instituto Henfil abre novas turmas para o Curso Preparatório para o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem). O curso é gratuito, com duração de dez horas e conta com orientação sobre as especificidades do exame, resolução de questões dos anos anteriores e dicas para melhor rendimento do aluno. Informações por telefone (11-3262-4496) ou pelo site [www.institutohenfil.org](http://www.institutohenfil.org)

O Instituto Faça Parte, por meio do site [www.facaparte.org.br](http://www.facaparte.org.br), traz dicas de como as escolas podem realizar o voluntariado educativo e motivar a comunidade escolar a participar

### Preparatório para concurso público

A UniRadial realizará no dia 4 de agosto, sábado, das 8h às 12h, workshop gratuito para educadores que irão prestar o Concurso Público Municipal para Professor e Coordenador Pedagógico no dia 19 de agosto. O objetivo é oferecer aos inscritos nesse concurso palestras com assuntos da bibliografia pedagógica obrigatória. As vagas são limitadas e a inscrição deve ser feita pelo link <http://servicos.radial.br/eventos>.



Os objetivos de realizar a meditação na escola são recompôr a energia e tornar os alunos aptos para o processo de aprendizado"

CARMEM VIDA, INSTRUTORA DE YOGA

### Comprovação de dados para ProUni

Os candidatos pré-selecionados em segunda chamada a bolsas de estudos do Programa Universidade para Todos (ProUni) têm até 3 de agosto para comprovar as informações prestadas na ficha de inscrição. A comprovação deve ser feita na instituição de ensino superior na qual o aluno pretende fazer a graduação. Para saber se foi pré-selecionado, é preciso consultar a página <http://prouni-inscricao.mec.gov.br/prouni/>.