

# YOGA E CULTURA DE PAZ NA FACED - UFC: REFLEXÕES SOBRE A AÇÃO DE EXTENSÃO

Pricila Cristina Marques Aragão

Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Educação (FACED)  
da Universidade Federal do Ceará (UFC) e Professora de Yoga Certificada.

pricila\_aragao@hotmail.com

Kelma Socorro Lopes de Matos

Professora Associada III do Departamento de Fundamentos da Educação da Universidade Federal do Ceará  
(UFC) e do Programa de Pós-graduação em Educação (UFC). Mestre e Doutora em Educação.

kelma@uol.com

## Resumo

O presente artigo descreve e reflete sobre a ação de extensão intitulada “Yoga e Cultura de Paz na FACED”, pertencente ao Projeto de Extensão em Cultura de Paz na FACED: Ações de Educação, Espiritualidade e Saúde, coordenado pela Prof. Dr.<sup>a</sup> Kelma Socorro Lopes de Matos e realizado na Faculdade de Educação (FACED) da Universidade Federal do Ceará (UFC). Possuindo caráter inovador e profundamente transformador para o conhecimento científico, essa pesquisa busca relacionar e dialogar com os três grandes pilares da Cultura de Paz, Yoga e Espiritualidade, procurando entender seus entrelaçamentos numa perspectiva pessoal e coletiva, enraizada na busca dialogada pelo autoconhecimento. Questionamos nessa pesquisa como as vivências em aulas teórico-práticas de yoga constroem caminhos para uma Cultura de Paz por intermédio da espiritualidade, incorporando-as no ambiente acadêmico e simultaneamente no cotidiano dos seus participantes nos diversos âmbitos da vida (intelectual, social, emocional e psicológico), através da busca por autoconhecimento e construção de relações dialógicas, éticas transformadoras e pacíficas nos níveis individual, interpessoal e coletivo. Trazemos uma análise preliminar dos dados obtidos (pois a pesquisa ainda se encontra em andamento) como forma de entender a dimensão transformadora dessa ação na medida em que permite o contato com a ciência do yoga, a expressão da espiritualidade e a incorporação de uma cultura de paz no espaço acadêmico. Concluimos que um trabalho de pesquisa dessa natureza é importantíssimo para a construção de uma nova percepção sobre a integralidade do ser humano, ao buscar desenvolver todas as suas dimensões de modo equilibrado e harmônico.

**Palavras-chave:** Yoga. Espiritualidade. Cultura de Paz. Ação de Extensão.

## Introdução

Este artigo se propõe a relatar a experiência e dialogar com os dados iniciais da Ação de Extensão intitulada Yoga e Cultura de Paz na FACED – UFC, representando uma das quatro ações

(83) 3322.3222

contato@joinbr.com.br

[www.joinbr.com.br](http://www.joinbr.com.br)

desenvolvidas no Projeto de Extensão em Cultura de Paz na FACED (Faculdade de Educação da Universidade Federal do Ceará): Ações de Educação, Espiritualidade e Saúde, coordenado pela Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Kelma Socorro Lopes de Matos. As demais ações são: Formação de educadores em Cultura de Paz; Valores humanos para fazer florescer uma Cultura de Paz; e Reiki na FACED.

A ação aqui descrita entrelaça os saberes do yoga e da espiritualidade como caminho para a construção de espaços onde a cultura de paz possa ser disseminada e discutida, de modo que essa cultura seja internalizada pelo indivíduo e propagada para suas relações interpessoais e forma de se projetar no mundo. A seguir, explicaremos brevemente os conceitos (Yoga, espiritualidade e cultura de paz) responsáveis por gerar e embasar a pesquisa aqui desenvolvida.

Pensando em como o saber racional é supervalorizado em nossa sociedade, Duarte Jr. (2001) questiona a ilusória separação entre corpo, mente e espírito, levando a uma educação excessivamente racionalista que desconsidera as outras dimensões do ser (como a física, a mental e espiritual, por exemplo). O autor propõe um estímulo à educação do sensível, ou seja, de modelos educacionais capazes de estimular todas as dimensões dos indivíduos para tornar possível o desenvolvimento de todos os saberes de modo mais equânime.

A universidade é comumente percebida como a sede do conhecimento racional, privilegiando ações e relações que giram entorno dessa esfera pautada na racionalidade, porém tal perspectiva começa a ser discutida e mudada na medida em que percebemos o quanto importante é humanizar as relações acadêmicas e permeá-las com a possibilidade de desenvolver também o lado físico, emocional e espiritual das pessoas.

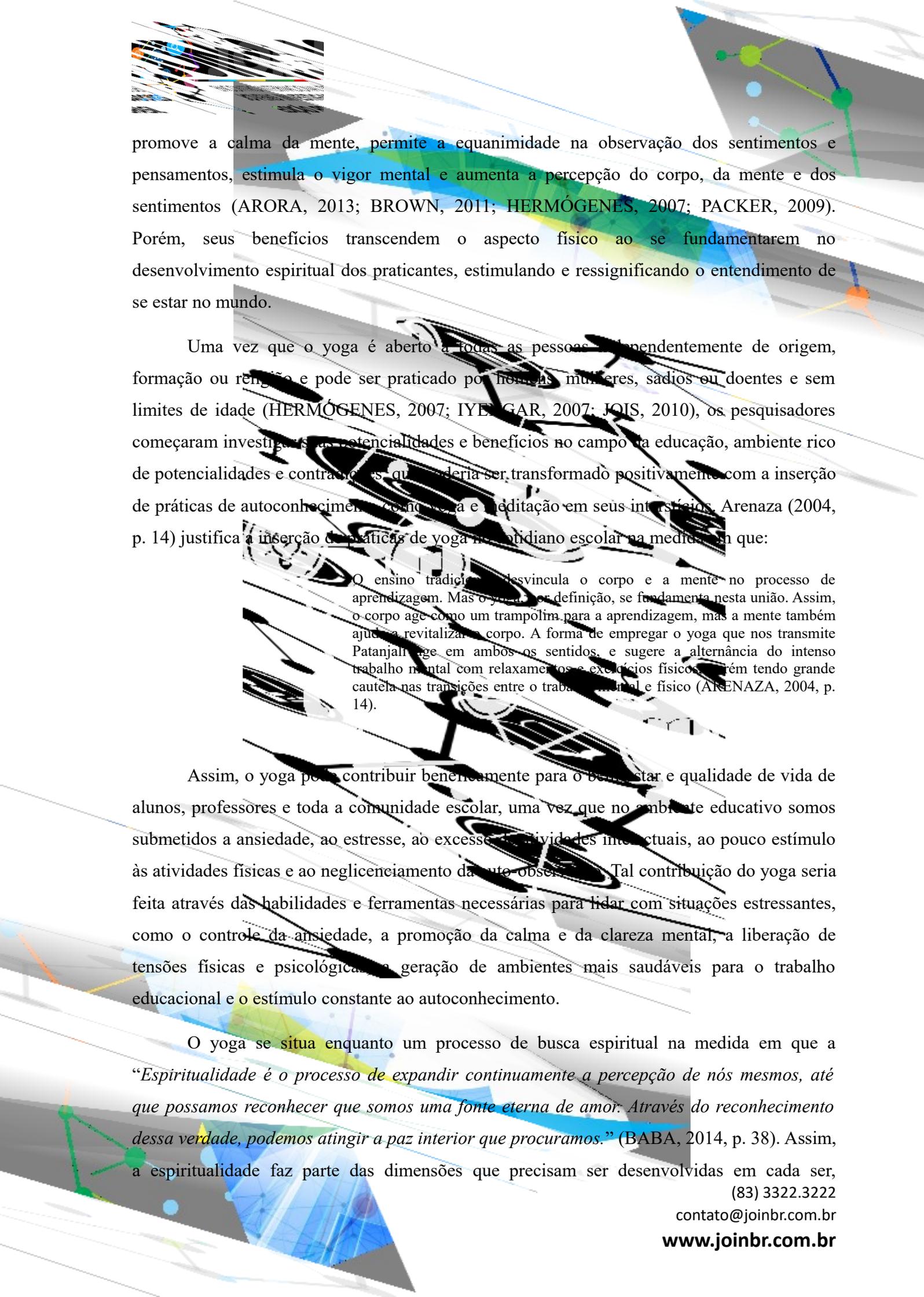
Hermógenes (2010) entende que o yoga é um caminho para a integração do indivíduo, ao mesmo tempo tão desconectado de si e do universo, pois o estilo de vida instituído nas grandes cidades é o causador de distúrbios que se manifestam no corpo físico, mental e espiritual do homem moderno. Essas alterações no modo de vida fizeram com que o ser humano perdesse o contato com sua essência e a capacidade de perceber as sutilezas do seu próprio ser e a ideia de inserir o yoga no meio acadêmico dialoga com o princípio que reconhece o indivíduo em sua completude, através do estímulo ao autoconhecimento como caminho para o equilíbrio interior que tende a se propagar para os contatos com a sociedade e com o mundo, trazendo uma maneira mais amorosa e crítica de perceber o papel que desempenhamos na sociedade e dando possibilidades de transformação da realidade.

A prática regular de yoga beneficia o indivíduo pelo fortalecimento muscular, aumento da flexibilidade, estímulo ao bom funcionamento de órgãos internos, regulação do funcionamento hormonal, promoção de clareza mental, estímulo à respiração natural,

(83) 3322.3222

contato@joinbr.com.br

[www.joinbr.com.br](http://www.joinbr.com.br)



promove a calma da mente, permite a equanimidade na observação dos sentimentos e pensamentos, estimula o vigor mental e aumenta a percepção do corpo, da mente e dos sentimentos (ARORA, 2013; BROWN, 2011; HERMÓGENES, 2007; PACKER, 2009). Porém, seus benefícios transcendem o aspecto físico ao se fundamentarem no desenvolvimento espiritual dos praticantes, estimulando e ressignificando o entendimento de se estar no mundo.

Uma vez que o yoga é aberto a todas as pessoas independentemente de origem, formação ou religião e pode ser praticado por homens, mulheres, saudáveis ou doentes e sem limites de idade (HERMÓGENES, 2007; IYENGAR, 2007; JOIS, 2010), os pesquisadores começaram investigar as potencialidades e benefícios no campo da educação, ambiente rico de potencialidades e desafios que poderia ser transformado positivamente com a inserção de práticas de autoconhecimento, como yoga e meditação em seus interstícios. Arenaza (2004, p. 14) justifica a inserção de práticas de yoga no cotidiano escolar na medida em que:

O ensino tradicional desvincula o corpo e a mente no processo de aprendizagem. Mas o yoga, por definição, se fundamenta nesta união. Assim, o corpo age como um trampolim para a aprendizagem, mas a mente também ajuda a revitalizar o corpo. A forma de empregar o yoga que nos transmite Patanjali age em ambos os sentidos, e sugere a alternância do intenso trabalho mental com relaxamentos e exercícios físicos, porém tendo grande cautela nas transições entre o trabalho mental e físico (ARENAZA, 2004, p. 14).

Assim, o yoga pode contribuir benéficamente para o bem-estar e qualidade de vida de alunos, professores e toda a comunidade escolar, uma vez que no ambiente educativo somos submetidos a ansiedade, ao estresse, ao excesso de atividades intelectuais, ao pouco estímulo às atividades físicas e ao negligenciamento da auto-observação. Tal contribuição do yoga seria feita através das habilidades e ferramentas necessárias para lidar com situações estressantes, como o controle da ansiedade, a promoção da calma e da clareza mental, a liberação de tensões físicas e psicológicas, a geração de ambientes mais saudáveis para o trabalho educacional e o estímulo constante ao autoconhecimento.

O yoga se situa enquanto um processo de busca espiritual na medida em que a *“Espiritualidade é o processo de expandir continuamente a percepção de nós mesmos, até que possamos reconhecer que somos uma fonte eterna de amor. Através do reconhecimento dessa verdade, podemos atingir a paz interior que procuramos.”* (BABA, 2014, p. 38). Assim, a espiritualidade faz parte das dimensões que precisam ser desenvolvidas em cada ser,

(83) 3322.3222

contato@joinbr.com.br

[www.joinbr.com.br](http://www.joinbr.com.br)

igualmente com as demais, sejam elas físicas, psicológicas e emocionais, como um processo integrado de autoconhecimento, objetivando a unidade e integração de cada indivíduo para que este, ao se sentir pleno, possa atuar no mundo com consciência e criticidade, em prol do desenvolvimento coletivo.

Contudo, requer-se sensibilidade para entender as diversas manifestações da busca espiritual e não somente os processos de ligação com a espiritualidade conectados com as religiões. Uma vez que esse processo envolve três grandes dimensões, buscando a integração nos níveis: individual (através do autoconhecimento), do bom relacionamento com os outros (através de práticas coletivas de cuidado e bem-estar espiritual coletivo) e da integração com o aspecto divino, para nos perceber a multiplicidade de caminhos disponíveis na busca espiritual.

A Cultura de Paz sustenta e ancora esse trabalho por acreditar que ela é indissociável de uma práxis verdadeira da espiritualidade e do yoga, por basear-se na construção da paz em seus níveis individual e coletivo. É importante evidenciar que o conceito de paz aqui trabalhado baseia-se no pensamento de Jares (2002; 2005), percebendo-a de acordo com a concepção positiva e diretamente relacionada com os conceitos de justiça social, direitos humanos e democracia, bem como na resolução de conflitos como forma de crescimento interpessoal e renegando o processo de violência, seja ela direta, indireta ou estrutural e por tais motivos sendo a paz ativa, nunca engajada e jamais associada à passividade ou inércia.

É na busca por coerência em nosso fazer cotidiano que incorporamos a cultura de paz no ambiente educativo, como forma de disseminar e estimular atitudes positivas para lidar com os conflitos, as contradições e a pluralidade de atos e opiniões aos quais estamos submetidos no dia a dia. Pensar em uma Cultura de Paz nos espaços acadêmicos é valorizar as diferenças e estimular o diálogo, reconhecendo que cada leitura da realidade é uma peça de um quebra-cabeça multicolor.

## Metodologia

A ação de extensão intitulada Yoga e Cultura de Paz na FACED/UFC busca refletir sobre a incorporação do yoga e da espiritualidade co

(83) 3322.3222

contato@joinbr.com.br

[www.joinbr.com.br](http://www.joinbr.com.br)

Cultura de Paz no ambiente acadêmico (em especial, na Faculdade de Educação da Universidade Federal do Ceará), através de vivências teórico-práticas enraizadas nesses três ramos de conhecimento (Yoga, Espiritualidade e Cultura de Paz). Para isso, foram ofertadas aulas de yoga (duas vezes por semana) para a comunidade (alunos, servidores, professores e membros externos à universidade) de acordo com o calendário acadêmico da UFC, por quatro semestres seguidos (de 2016.1 a 2017.2). Os três primeiros semestres já foram finalizados enquanto o quarto e último encontra-se em andamento. Cada encontro possuía duração de 90 min (noventa minutos), organizados em 30 min (trinta minutos) de discussão teórica e 60 min (sessenta minutos) de aula prática.

Para a participação na Ação de Yoga e Cultura de Paz na FACED, os interessados preencheram uma ficha de inscrição com informações pessoais gerais e perguntas sobre a prática de yoga (se já conheciam o yoga, eram praticantes ou não) e o que esperavam das aulas e haviam realizado estudos teóricos sobre o tema, por exemplo) disponibilizada através do endereço eletrônico do Grupo de Pesquisa em Cultura de Paz, Juventudes e Docentes da UFC (<http://ufcculturadepaz.webnode.com.br>) coordenado pela professora Dr.<sup>a</sup> Kelma Matos. O critério seletivo usado para a convocação dos estudantes foi o preenchimento de vagas ofertadas a cada semestre, formando-se uma lista de espera na qual os alunos eram chamados a participar das aulas à medida que novas vagas eram disponibilizadas.

As aulas foram ministradas na sala de Arte e Educação da FACED, pois o espaço possuía uma estrutura especial com mesas móveis e cadeiras empilháveis, além de piso emborrachado, permitindo a mobilidade necessária (embora não ideal) para adequação do espaço às atividades, porém com espaço reduzido, limitando o número de participantes. O ambiente era utilizado para diversas atividades, como aulas regulares do curso de Pedagogia, aulas de yoga e aplicações de Reiki (na Ação de Extensão de Reiki na FACED). A sala foi equipada com tapetes coletivos (os demais eram trazidos por alunos que os possuíam), blocos de EVA e faixas de tecido, guardados em armário destinado à ação de extensão.

## Resultados e discussão

De acordo com os dados obtidos através da ficha de inscrição, percebeu-se que os inscritos possuem um perfil diversificado, mas a maioria possui vínculos com a universidade como estudantes de graduação (de cursos como pedagogia, biblioteconomia, letras, ciências biológicas e música) e estudantes de pós-graduação (de mestrado e doutorado em educação, antropologia e letras, por

(83) 3322.3222

contato@joinbr.com.br

[www.joinbr.com.br](http://www.joinbr.com.br)

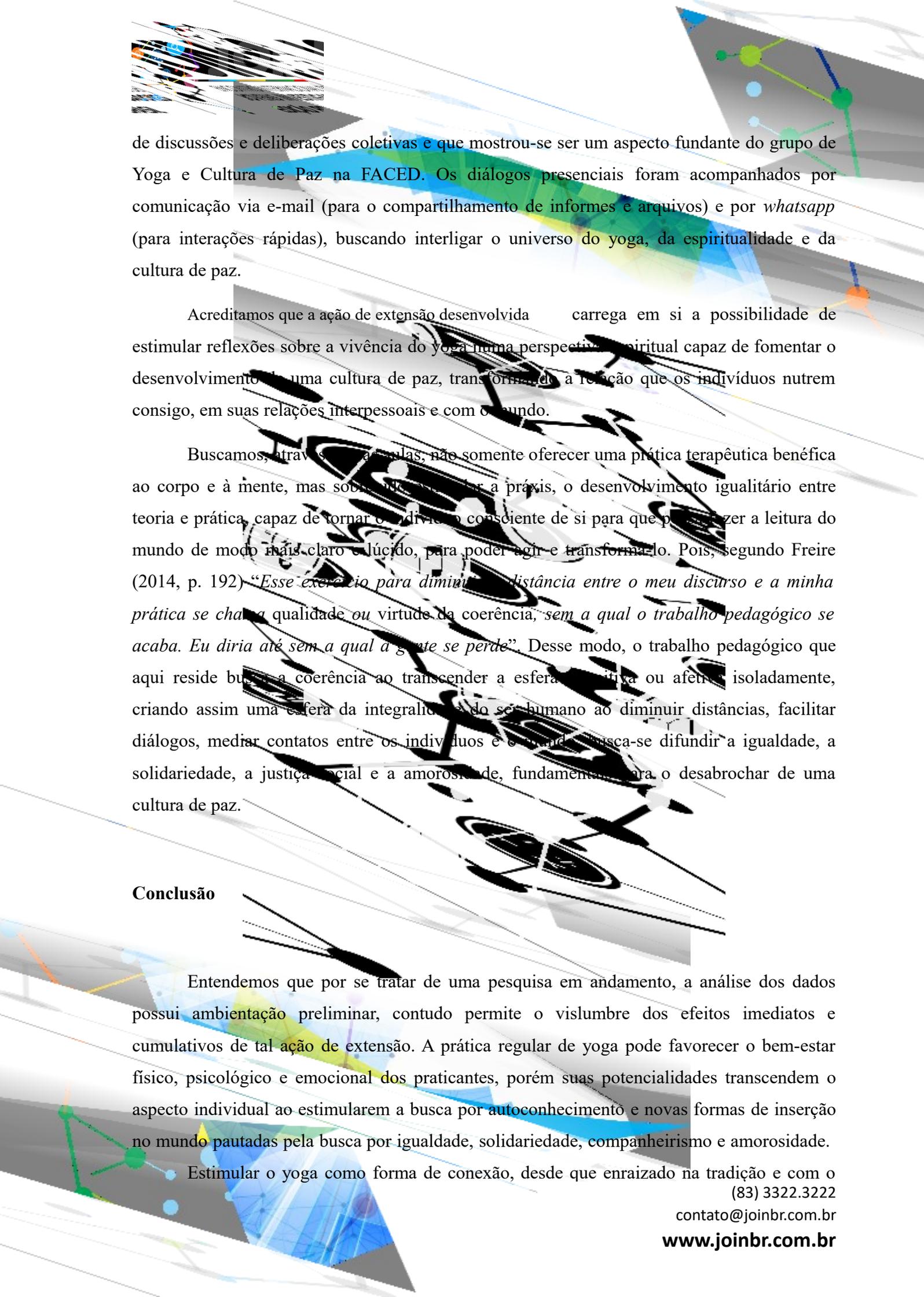
exemplo). Em menor quantidade, percebemos pessoas que não possuem vínculos com a universidade, alunos já formados, professores e servidores da UFC. Relacionamos a seguinte composição do grupo devido ao processo de divulgação da ação de extensão, predominantemente realizado dentro da Faculdade de Educação através de cartazes e da divulgação entre os alunos do projeto para amigos e familiares. A divulgação foi realizada em escala reduzida devido à limitada quantidade de vagas e à impossibilidade de atender a todos os interessados.

Ao serem questionados sobre o estado geral de saúde, tem-se duas respostas predominantes: alguns relatam não apresentarem quaisquer problemas de saúde e uma grande parcela indicou possuir problemas como depressão, ansiedade, dores na coluna e articulações (como ombro e joelhos), hérnia de disco, obesidade, labirintite e enxaqueca, por exemplo. Muitos dos que relataram possuir tais enfermidades também não costumam tomar medicamentos para tais doenças. Os problemas de saúde acima podem ser atribuídos aos elevados níveis de estresse do cotidiano e chamamos a atenção para o proeminente número de estudantes (tanto de graduação como de pós-graduação) com os relatos de alta incidência de questões relacionadas a ansiedade, depressão, dores na coluna e distúrbios alimentares.

Sobre os motivos que os direcionaram para a prática de yoga, temos a busca por autoconhecimento, a vontade de aprofundar os conhecimentos sobre o tema, o anseio por diminuir o estresse do dia a dia e a mitigação de doenças associadas ao estresse, como as acima descritas. Também foram relatadas a necessidade de aliar corpo e mente e a busca por uma atividade que transcendesse o aspecto físico, atuando também como um processo de reencontro e busca espiritual.

O conhecimento sobre a filosofia e prática do yoga são variáveis entre os inscritos, oscilando desde pessoas que se limitaram a falar, sem nenhum aprofundamento e gostariam de conhecer, a indivíduos que já praticaram alguma modalidade de por determinado período (seja ele de poucos meses a anos) e a pessoas autodidatas que não haviam frequentado aulas de yoga com professores, utilizando livros ou vídeos para o contato e aprendizado com o tema. Vários participantes relataram possuir interesse ou aproximações com outras práticas terapêuticas, espiritualistas e de autoconhecimento como a meditação, o reiki, o ayahuasca, a massoterapia e a musicoterapia, dentre outros. A heterogeneidade do grupo apresentou-se como uma característica riquíssima para possibilitar diálogos e a troca de experiências entre os participantes, permitindo que todos trabalhassem e evoluíssem juntos.

A idealização do projeto partiu da preocupação em tornar a vivência da ação de extensão em um projeto dialógico de construção de saberes na coletividade, aliando os conhecimentos tradicionais do yoga com vivências pessoais e diálogos interpessoais, com o objetivo de perceber e transformar o modo como cada integrante se relacionava consigo, com seus pares e com o mundo, através do discurso dos participantes. Por esse motivo, desde o primeiro encontro tentou-se construir uma relação dialógica de troca e desenvolvimento mútuo.



de discussões e deliberações coletivas e que mostrou-se ser um aspecto fundante do grupo de Yoga e Cultura de Paz na FACED. Os diálogos presenciais foram acompanhados por comunicação via e-mail (para o compartilhamento de informes e arquivos) e por *whatsapp* (para interações rápidas), buscando interligar o universo do yoga, da espiritualidade e da cultura de paz.

Acreditamos que a ação de extensão desenvolvida carrega em si a possibilidade de estimular reflexões sobre a vivência do yoga numa perspectiva espiritual capaz de fomentar o desenvolvimento de uma cultura de paz, transformando a relação que os indivíduos nutrem consigo, em suas relações interpessoais e com o mundo.

Buscamos, através das aulas, não somente oferecer uma prática terapêutica benéfica ao corpo e à mente, mas sobretudo possibilitar a práxis, o desenvolvimento igualitário entre teoria e prática, capaz de tornar o indivíduo consciente de si para que possa fazer a leitura do mundo de modo mais claro e lúcido, para poder agir e transformá-lo. Pois, segundo Freire (2014, p. 192) *“Esse exercício para diminuir a distância entre o meu discurso e a minha prática se chama qualidade ou virtude da coerência, sem a qual o trabalho pedagógico se acaba. Eu diria até sem a qual a gente se perde”*. Desse modo, o trabalho pedagógico que aqui reside busca a coerência ao transcender a esfera cognitiva ou afetiva isoladamente, criando assim uma esfera da integralidade do ser humano ao diminuir distâncias, facilitar diálogos, mediar contatos entre os indivíduos e o mundo. Busca-se difundir a igualdade, a solidariedade, a justiça social e a amorosidade, fundamentais para o desabrochar de uma cultura de paz.

## Conclusão

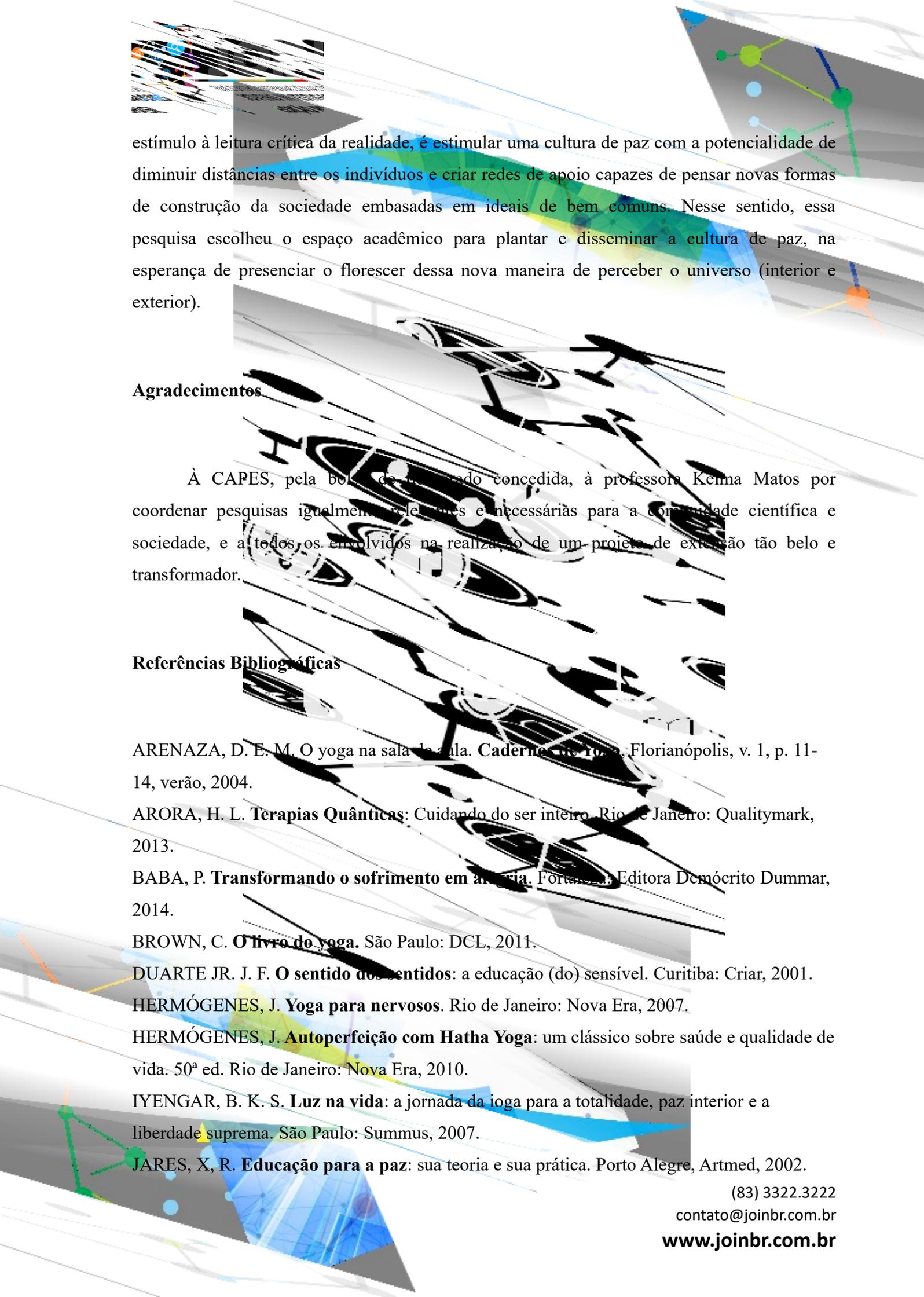
Entendemos que por se tratar de uma pesquisa em andamento, a análise dos dados possui ambientação preliminar, contudo permite o vislumbre dos efeitos imediatos e cumulativos de tal ação de extensão. A prática regular de yoga pode favorecer o bem-estar físico, psicológico e emocional dos praticantes, porém suas potencialidades transcendem o aspecto individual ao estimularem a busca por autoconhecimento e novas formas de inserção no mundo pautadas pela busca por igualdade, solidariedade, companheirismo e amorosidade.

Estimular o yoga como forma de conexão, desde que enraizado na tradição e com o

(83) 3322.3222

contato@joinbr.com.br

[www.joinbr.com.br](http://www.joinbr.com.br)



estímulo à leitura crítica da realidade, é estimular uma cultura de paz com a potencialidade de diminuir distâncias entre os indivíduos e criar redes de apoio capazes de pensar novas formas de construção da sociedade embasadas em ideais de bem comuns. Nesse sentido, essa pesquisa escolheu o espaço acadêmico para plantar e disseminar a cultura de paz, na esperança de presenciar o florescer dessa nova maneira de perceber o universo (interior e exterior).

### Agradecimentos

À CAPES, pela bolsa de pesquisa concedida, à professora Keima Matos por coordenar pesquisas igualmente relevantes e necessárias para a comunidade científica e sociedade, e a todos os envolvidos na realização de um projeto de extensão tão belo e transformador.

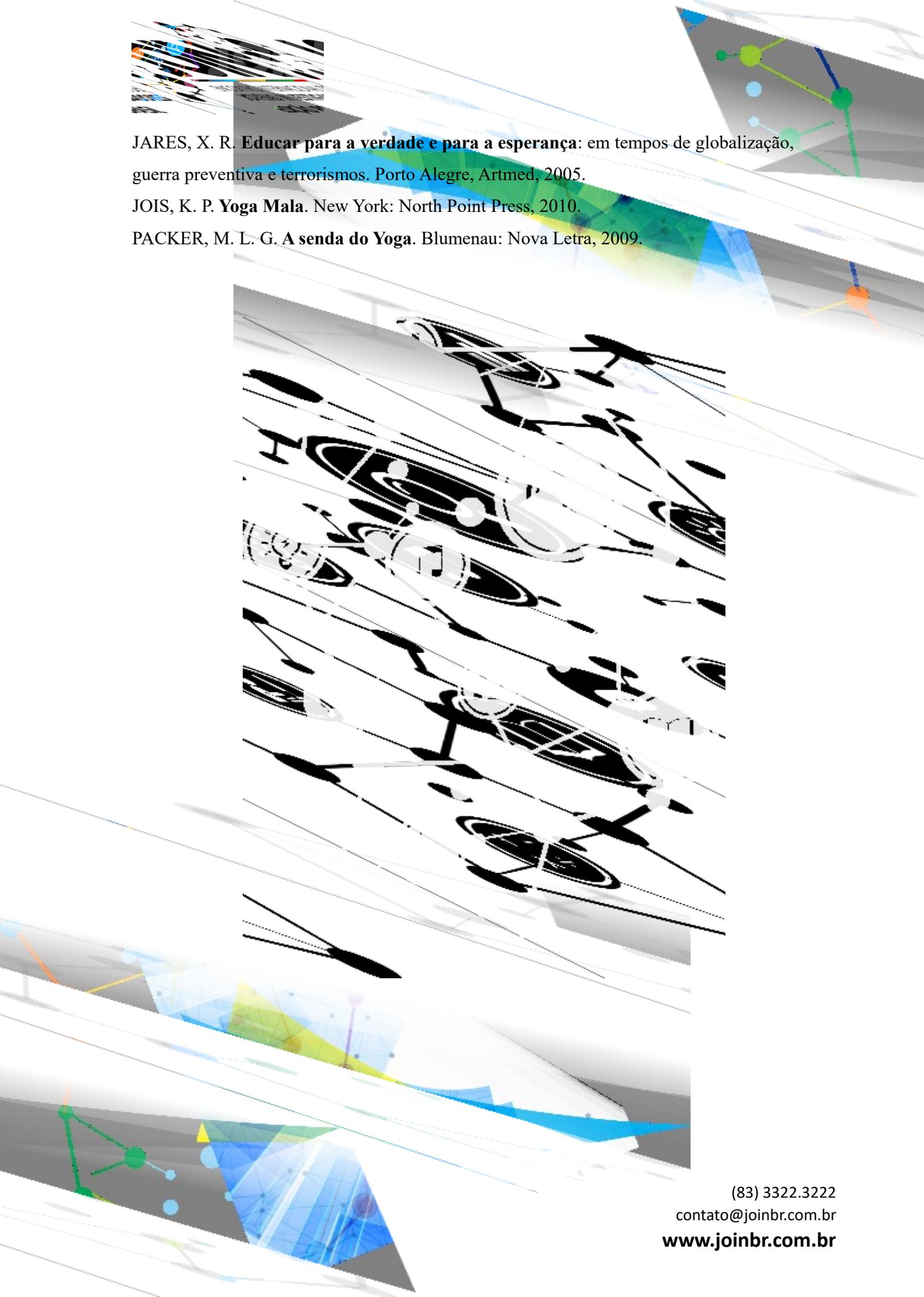
### Referências Bibliográficas

- ARENAZA, D. E. M. O yoga na sala de aula. *Cadernos de Yoga*, Florianópolis, v. 1, p. 11-14, verão, 2004.
- ARORA, H. L. **Terapias Quânticas: Cuidando do ser inteiro**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2013.
- BABA, P. **Transformando o sofrimento em alegria**. Fortaleza: Editora Demócrito Dummar, 2014.
- BROWN, C. **O livro do yoga**. São Paulo: DCL, 2011.
- DUARTE JR. J. F. **O sentido dos sentidos: a educação (do) sensível**. Curitiba: Criar, 2001.
- HERMÓGENES, J. **Yoga para nervosos**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2007.
- HERMÓGENES, J. **Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida**. 50ª ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.
- IYENGAR, B. K. S. **Luz na vida: a jornada da ioga para a totalidade, paz interior e a liberdade suprema**. São Paulo: Summus, 2007.
- JARES, X. R. **Educação para a paz: sua teoria e sua prática**. Porto Alegre, Artmed, 2002.

(83) 3322.3222

contato@joinbr.com.br

[www.joinbr.com.br](http://www.joinbr.com.br)

The background of the page is a complex, abstract composition. It features a central, large-scale graphic of a stylized, multi-layered structure resembling a molecular model or a complex network, rendered in black and white. This central graphic is surrounded by various geometric elements: translucent blue and green polygons, thin white lines, and clusters of small colored dots (green, blue, orange) connected by thin lines, suggesting a network or data visualization. The overall aesthetic is modern and technical.

JARES, X. R. **Educar para a verdade e para a esperança**: em tempos de globalização, guerra preventiva e terrorismos. Porto Alegre, Artmed, 2005.

JOIS, K. P. **Yoga Mala**. New York: North Point Press, 2010.

PACKER, M. L. G. **A senda do Yoga**. Blumenau: Nova Letra, 2009.

(83) 3322.3222

contato@joinbr.com.br

[www.joinbr.com.br](http://www.joinbr.com.br)