

**FUNDAMENTOS DA MEDITAÇÃO NO ENSINO BÁSICO:
TRANSDISCIPLINARIDADE, HOLÍSTICA E EDUCAÇÃO INTEGRAL****MEDITATION FOUNDATIONS IN BASIC EDUCATION: TRANSDISCIPLINARY,
HOLISTIC AND INTEGRAL EDUCATION****FUNDAMENTOS DE LE MEDITACIÓN EN LA EDUCACIÓN BÁSICA:
TRANSDISCIPLINARIO, INTEGRAL Y EDUCACIÓN**

Mariana Duarte ROCHA¹
José Francisco FLORES²
Luciana Fernandes MARQUES³

RESUMO: Este trabalho se constitui numa perspectiva de formação de professores de educação infantil voltada para a educação integral da criança. O objetivo é verificar em que medida as práticas contemplativas, como a meditação, podem contribuir para a construção de significados que ultrapassem os conhecimentos práticos do cotidiano. As reflexões salientam a importância das atividades voltadas para a compreensão da natureza, suas leis e processos de preservação da vida e como a ciência contribui para sua preservação. A inserção da criança como ser do mundo e não somente estando no mundo é o foco principal dos aprendizados. A partir desse entendimento acredita-se que a reflexão sobre as atividades práticas e teóricas realizadas pelas crianças deva servir de suporte para a construção de significados para suas ações e teorizações que ocorrem nas atividades diárias, em momentos de meditação. Concluímos que a prática da meditação pode contribuir para o desenvolvimento do pensamento como atividade do espírito em processos de autoconhecimento. Além desenvolver a capacidade de crítica sobre a presença de cada um no mundo, a criança ampliará sua compreensão a respeito da natureza e seu estar no mundo caracterizando princípios de alfabetização científica num processo integrado de desenvolvimento.

Palavras-Chave: Meditação, Escola, Formação de professores, Educação Integral, Educação Holística.

RESUMEN: El presente trabajo es una perspectiva de formación se centró maestros de preescolar a la educación integral del niño. El objetivo es comprobar en qué medida las prácticas contemplativas como la meditación, pueden contribuir a la construcción de significados que van más allá de los conocimientos prácticos de la vida cotidiana. Las reflexiones subrayan la importancia de las actividades encaminadas a la comprensión de la naturaleza, sus leyes y procesos de conservación de vida y cómo la ciencia contribuye a su preservación. La inserción del niño como ser del mundo y no sólo estar en el mundo es el foco principal de aprendizaje. Sobre la base de este entendimiento, se cree que la reflexión

¹ Graduada em Licenciatura em Pedagogia – UFRGS. E-mail: marydrcha@hotmail.com

² Doutora em Psicologia – PUCRS. E-mail: luciana.marques@ufrgs.br

³ Doutorando em Educação, Ciências e Matemática – PUCRS. E-mail: jose.flores@ufrgs.br

sobre las actividades teóricas y prácticas realizadas por los niños debería proporcionar apoyo para la construcción de los significados de sus acciones y de las teorías que se producen en las actividades diarias, en momentos de meditación. Llegamos a la conclusión de que la práctica de la meditación puede contribuir al desarrollo del pensamiento y la actividad del espíritu en procesos de auto. Además de desarrollar las capacidades críticas a la presencia de todos en el mundo, el niño va a ampliar su comprensión de la naturaleza y su ser en el mundo que ofrece los principios de la cultura científica en un proceso de desarrollo integrado.

Palabras clave: Meditación, Escuela, Formación del profesorado, Educación integral, Educación holista

ABSTRACT: This article adopt a teachers training perspective focused to the integral preschool education of the child. The aim is to check to what extent the contemplative practices such as meditation, can contribute to the construction of meanings that go beyond the practical knowledge of everyday life. The reflections underline the importance of activities related to understanding nature, its laws and life preservation processes and how science contributes to its preservation. The insertion of the child as being of the world and not only being in the world is the main focus of learning. Based on this understanding it is believed that the reflection on the theoretical and practical activities performed by children should serve as support for the construction of meanings for their actions and theories that occur in daily activities, in moments of meditation. We conclude that the practice of meditation can contribute to the development of thinking as an activity of the spirit in self knowledge processes. Besides developing the critical capabilities to the presence of everyone in the world, the child will expand their understanding of the nature and his being in the world featuring the principles of scientific literacy in an integrated development process.

Keywords: Meditation. School, Teachers Training, Integral Educacion, Holistic Educacion,

Introdução

A partir do século XII, uma grande ruptura na visão cosmológica, antropológica e epistemológica teve lugar na elite intelectual europeia (SOMMERMAN, 2006, p. 5). Essa visão foi migrando, nos séculos seguintes, de uma perspectiva multidimensional e integrada do cosmo e do ser humano, apoiada no mito judaico-cristão e na filosofia platônica, para uma perspectiva e uma teoria do conhecimento cada vez mais baseada na racionalidade. A paulatina especificidade do conhecimento foi gerando uma estrutura disciplinar valorizando o domínio de partes cada vez menores e a predominância da validade do conhecimento científico em detrimento dos outros tipos de conhecimento. As diversas disciplinas que antes se realimentavam mutuamente para permitir a compreensão do todo, deram espaço a uma

redução e fragmentação cada vez maior do saber. Devido a esta evolução, nas linhas de ensino e no raciocínio ocorreram fortes transformações na visão de mundo e de ser humano para chegar ao que é hoje.

Se por um lado, esta fragmentação levou a uma cisão entre os saberes, por outro ocorreu uma evolução positiva em todos os âmbitos do saber especialmente rumo às especialidades. São inegáveis os ganhos em qualidade de vida e até mesmo longevidade proporcionados pelos avanços tecnológicos na área de transportes, medicina, telecomunicações e outros. Talvez até em função desses ganhos, o pensamento teórico moderno, como um todo, passou a valorizar a compartimentalização da ciência e sua separação em áreas com o argumento de que é impossível estudar um tema da realidade em sua totalidade já que não existe nenhuma ciência capaz de dar conta do todo (MINAYO, 2011). No âmbito escolar, essas transformações se traduziram por uma assimilação das disciplinas, em currículos fracionados e uma ênfase valorativa nos conteúdos informacionais em detrimento do desenvolvimento de habilidades, atitudes e comportamentos. Em função disso, vem recebendo sistemáticas críticas por ter adotado um modelo curricular pautado por concepções epistemológicas empiristas/indutivistas.

A partir dessa visão o conhecimento é entendido como um objeto a ser assimilado. Nesse cenário, o professor ensina o conteúdo e o aluno é responsável por absorver tudo o que o professor apresenta tendo que repetir o que assimilou por meio de provas e trabalhos. Essa forma de construir conhecimento e entender a educação caracteriza processos de aprendizagem em que o aluno transita de forma individual, adquirindo conhecimentos compartimentalizados e impedindo que ele perceba a realidade de forma integrada. O aluno constrói, assim, um modo de ver o mundo por áreas de conhecimento, isto é, por disciplinas, o que acarretará em percepções parciais e distorcidas de natureza, sociedade e universo e também um determinado modo de se relacionar com esse mundo. Dessa forma, também a rotina diária de uma sala de aula na Educação Infantil torna-se fragmentada e disciplinar nas suas formas de organização do cotidiano.

A partir dessa visão de mundo criada pelo conhecimento disciplinar, não apenas as partes desse todo estão em separado, mas o eu está separado do mundo e mesmo o corpo e a mente são vistos como duas instâncias que se relacionam através de mecanismos. O mundo ocidental, assim, promove a visão de separatividade da mente e do corpo (LIMA, 2003). Dessa forma concebido, o corpo-instintual-animal precisa ser educado e disciplinado pela mente-racional-humana, não sendo confiável na sua natureza básica. O surgimento do

conceito de infância corrobora com esses processos, separando nessa faixa etária um período especial para brincar, mas principalmente para ser educado. No processo educativo, as operações mentais passam a ser consideradas mais elevadas, pois são oriundas do intelecto e da racionalidade e as ações feitas com o corpo que provém do sensível e instintual, menos importantes. As atividades mentais, racionais, cognitivas e intelectuais ganharam premência sobre as lúdicas e corporais.

No contexto histórico atual, em que temos todas essas heranças, torna-se necessária uma reflexão que retome a formação plena dos alunos, gerando outras formas de práticas pedagógicas que incentivem ações coletivas questionadoras e incentivadoras de criação de novas visões realidade, mais interconectadas. Podemos encontrar nas Diretrizes Curriculares Nacionais orientações que propõem outro significado para o conceito de educar e que revelam sensibilidade para a complexidade e a humanização:

Educar exige cuidado; cuidar é educar, envolvendo acolher, ouvir, encorajar apoiar, no sentido de desenvolver o aprendizado de pensar e agir, cuidar de si, do outro, da escola, da natureza, da água, do Planeta. Educar é, enfim, enfrentar o desafio de lidar com gente, isto é, com criaturas tão imprevisíveis e diferentes quanto semelhantes, ao longo de uma existência inscrita na teia das relações humanas, neste mundo complexo. Educar com cuidado significa aprender a amar sem dependência, desenvolver a sensibilidade humana na relação de cada um consigo, com o outro e com tudo o que existe, com zelo, ante uma situação que requer cautela em busca da formação humana plena (BRASIL, 2013, p.18).

Esta concepção de educação se apoia na visão de um sujeito transdisciplinar que se percebe pertencendo a um mundo em que se integra histórica, cultural e socialmente. A transdisciplinaridade implica uma visão sistêmica da realidade na qual o sujeito procura conhecer-se e perceber-se inserido na comunidade onde vive, construindo visão holística do mundo. Essa visão parte não somente de uma concepção científica e racional do mundo, mas inclui os saberes populares e as tradições filosóficas. A Lei de Diretrizes e Bases está alinhada com essa reformulação do saber não mais voltado para um conhecimento de premência racional e controlador das forças da natureza, mas mais integrado e humilde frente o desconhecido e a limitação inerente ao processo de compreensão da realidade. Na LDB/2013 pode-se ver a necessidade de redirecionamento dos currículos escolares a fim de promover essa visão mais global e interligada passando a uma formação integral das crianças:

Há de se reconhecer, no entanto, que o desafio maior está na necessidade de repensar as perspectivas de um conhecimento digno da humanidade na era planetária, pois um dos princípios que orientam as sociedades contemporâneas é a imprevisibilidade. As sociedades abertas não têm os

caminhos traçados para um percurso inflexível e estável. Trata-se de enfrentar o acaso, a volatilidade e a imprevisibilidade, e não programas sustentados em certezas (BRASIL, 2013, p. 14).

No cenário atual, onde o professor, em alguns casos, é extremamente “mecanicista” parece crucial estimular a abertura e receptividade a novas concepções de mundo e de si mesmo. Isso significa atualizar o ensino de forma permanente às necessidades e características do momento presente. “Exige-se, pois, problematizar o desenho organizacional da instituição escolar, que não tem conseguido responder às singularidades dos sujeitos que a compõem” (BRASIL, 2013, p. 16). A partir dessas reflexões no dia-a-dia escolar, o presente trabalho tem por objetivo pesquisar e refletir sobre novas práticas de formação integral, em especial as práticas de meditação buscando fundamentos teóricos e produções acadêmicas atuais que se voltem para visões integradas, transdisciplinares e potencializadoras do desenvolvimento humano pleno.

Método de estudo

A proposta deste estudo é evidenciar a produção intelectual sobre meditação na formação das crianças, na Educação Infantil e temas similares como yoga, relaxamento, educação holística e formação integral. O estudo, de cunho teórico, apresentou um enfoque investigativo num tema pouco encontrado nas buscas teóricas. Entretanto, no seu decorrer, pode-se conhecer e aprofundar conhecimentos e discussões acerca das práticas de meditação, bem como da visão holística em educação, presentes nas publicações acessadas. Sendo um trabalho de cunho exploratório e teórico, o caminho metodológico que foi percorrido possibilitou um esclarecimento rico e fértil acerca dos dados que foram recolhidos. Partiu-se primeiramente de uma pergunta:

“Considerando que o ambiente escolar tem se apresentado fragmentado em seus saberes, que práticas integrativas, complementares e de meditação podem ser realizadas na Educação Infantil no sentido de apresentar uma alternativa de formação mais integradora?”

Para ajudar a responder esta pergunta, foi realizada uma pesquisa teórica que teve como palavras-chave: meditação, espiritualidade, Educação Infantil e Educação Holística. Foram visitados os portais virtuais na língua portuguesa como *Google Acadêmico*, Portal Capes de Teses e Dissertações e *Scielo* em busca de publicações e trabalhos sobre esse tema, sem escolha de período (opção data em aberto para ver o que tinha em toda a coleção

disponível online). Também foram buscados livros no *Google books*, bem como acessadas as referências presentes nos materiais encontrados (sendo algumas de língua inglesa ou espanhola).

As publicações encontradas foram lidas para a composição deste ensaio e citadas, podendo ser localizadas na lista de referências. Optou-se por não apresentá-las na íntegra, dando espaço para a discussão dos conceitos e suas interrelações assim como possíveis impactos nas visões de realidade e nas práticas educativas.

A meditação na educação infantil

Apesar da rotina escolar muitas vezes estar fragmentada em seus saberes, é possível que novas maneiras de articulação sejam incorporadas, de modo que, as crianças integrem as vivências e os diversos saberes de forma significativa. Uma das maneiras disso acontecer é através da meditação. A meditação é uma prática milenar conhecida por ser uma técnica contemplativa de promoção do autoconhecimento e que possui várias influências cognitivas, emocionais e corporais. Pode-se definir meditação como uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção (SHAPIRO, 1981).

Ao treinar a atenção e relaxar o corpo ocorre a integração de múltiplas esferas humanas inclusive, a das emoções. Martinelli (1999, p. 76) afirma que, “A mente está relacionada ao nível emocional da personalidade. O alinhamento das emoções clarifica a mente e gera maior lucidez para a transformação da informação em conhecimento”. Esses processos correspondem a uma proposta de educação que visa proporcionar à criança, desde cedo, a vivência reflexiva sobre si mesma, o sentir/estar e perceber seu corpo, sua forma de elaborar as ideias, sua inserção no mundo, sua relação com a natureza. Para tanto, é necessário que no ambiente escolar seja oportunizada a exploração do espaço/tempo para que, a criança possa experimentar um momento de silêncio e/ou uma parada na rotina de tarefas.

Essas ideias não são novas, já na antiguidade greco-romana se encontrava a importância do brincar educativo, ligado a noção de relaxamento necessário a atividades que exigem esforço físico e intelectual (UJIIE, 2007, p. 02). Isso poderia ser compreendido como uma parada programada e sistemática na rotina diária para absorção e assimilação da experiência, bem como uma disciplina de parar e simplesmente estar. Além disso, conforme Deshmukh (2006), a meditação é capaz, também, de atuar no sistema nervoso autônomo e conduzir a um estado de relaxamento e de diminuição de estresse, importantes para o bem-

estar físico e mental do público infanto-juvenil.

De acordo com Ely (2015), as técnicas de meditação podem reduzir a ansiedade e com isso transformar o comportamento dos estudantes, permitindo que eles desenvolvam suas aprendizagens com mais segurança e de forma significativa. Em sua reportagem, a jornalista ainda pontua que a mudança de hábitos que as práticas meditativas trazem para a sala de aula reflete também no professor, pois, possibilita que ele se sinta mais confiante e otimista com relação a seu trabalho ocasionando harmonia ao ambiente.

A visão holística e integral do ato de educar

Um dos principais autores que inspirou este trabalho foi Rafael Yus que desenvolveu estudos em torno da Educação Holística. No decorrer de seu volume “Educação Integral, uma educação holística para o século XXI” fundamenta conceitos sobre este método de educação que, por mais que se descreva, não há uma definição universal (YUS, 2002). Tudo o que está relacionando com o holismo faz referência a um universo feito de conjuntos interligados que não podem ser reduzidos a simples somas de suas partes (YUS, 2002, p. 15). A cada página de sua obra, o autor defende a existência de uma dimensão espiritual que harmoniza esta interligação e que é baseada na educação holística, além de demonstrar benefícios que este método de ensino pode trazer à aprendizagem dos alunos (YUS, 2002).

Considerando a Educação Infantil, pode-se conceituar a educação holística como um método de ensino e de composição do currículo escolar. Nessa direção, também as ideias de Gonzalez e Eyer (2014) que juntas elaboraram uma obra chamada “O Cuidado com Bebês e Crianças Pequenas na Creche, um currículo de educação e cuidados baseados em relações qualificadas” em que abordam a importância das creches em ter respeito pela faixa etária das crianças, que seja totalmente inclusivo e centrado em conexões e relações (GONZALEZ-MENA; EYER. 2014) e não conteúdos esparsos e sem ligação. Neste livro, o currículo tem a ver com respeitar e atender todas as necessidades da criança de uma forma calorosa, respeitosa e sensível (GONZALEZ-MENA; EYER. 2014, p. XIV). Talvez a qualidade mais importante do livro seja a consistência com a qual ele esboça práticas, que buscam promover o total bem-estar de bebês e crianças, incluindo tópicos como crescimento físico e mental, estabilidade emocional e relações humanas. Pode-se observar o quanto uma educação holística prioriza o humano como centro.

Para auxiliar na composição deste trabalho, além de teses, dissertações e artigos

foram encontrados livros emblemáticos como os acima mencionados e ainda o de Martinelli (1999). Em seu livro “Conversando sobre Educação em Valores Humanos” há uma apaixonante defesa pelo ensino que abrange em seu currículo a espiritualidade concebida como a presença de valores humanos universais como a não-violência e a tolerância em prol de uma cultura de paz. Para isso, segundo ela, é importante que cada professor em sua sala de aula, disponibilize vivências que aproximem os indivíduos, alunos, do seu Eu interior e dos seus semelhantes. Integrar a sabedoria do espírito e o conhecimento intelectual capacita o educador a extrair do seu interior o aperfeiçoamento de suas faculdades e potenciais, educar com o coração é servir e se tornar um agente de crescimento e de transformação (MARTINELLI, 1999, p. 39).

A educação deve liberar e orientar as capacidades do corpo, da mente e do espírito da criança para que ela expresse em suas ações de plenitude e seus talentos (MARTINELLI, 1999, p. 41). No decorrer de sua obra a autora, mostra a meditação como uma prática que traz benefícios significativos na aprendizagem das crianças. Despertando a consciência da harmonização por meio da meditação, ensinando-lhe a ter consciência do corpo como instrumento da ação e da mente e seus níveis mais sutis como responsáveis pelas emoções e pela transformação da informação em conhecimento. O desenvolvimento dos sentidos externos e a percepção dos sentidos internos exploram a capacidade de compreensão e a criatividade (MARTINELLI, 1999, p. 42).

O que parece evidente ao longo deste trabalho é que a maioria dos autores consultados defende a ideia de uma educação que seja focada no aluno. Acreditamos que a educação qualificada está voltada para a integração dos saberes sem deixar de lado a espiritualidade. Essas pesquisas mostram que cada vez mais a meditação está presente na sala de aula como proposta que auxilia o aluno a desenvolver, de forma enriquecedora, suas aprendizagens.

Acredita-se que numa educação holística seja possível desenvolver, na sala de aula, um ambiente integrador que permita expandir outros aspectos do aluno como o seu lado emocional, artístico, sensível ou ainda espiritual (YUS 2002). A educação holística não se centra na determinação de quais fatos ou habilidades os adultos deveriam ensinar às crianças, mas na criação de uma comunidade de aprendizagem que estimule o crescimento do envolvimento criativo e interrogativo da pessoa com o mundo. Ela é nutridora de pessoas saudáveis, completas e curiosas que podem aprender qualquer coisa que precisem e em qualquer contexto (YUS, 2002, p. 17).

É deste modo, que é possível a criação de um currículo integrador que vise o

desenvolvimento da mente e do corpo visando o desenvolvimento integral que é o aluno. Baseado no princípio de interconexão, Yus defende a possibilidade do método holístico de trabalhar mente e corpo como um todo e ajudar os estudantes a sintetizar a aprendizagem e a descobrir a inter-relação entre todas as disciplinas. Preparar os estudantes para a vida do século XXI, enfatizando uma perspectiva global e os interesses humanos comuns.

Capacitar os estudantes para desenvolver um senso de harmonia e espiritualidade, necessário para a construção da paz mundial (YUS, 2002, p. 18). A educação holística tem como característica, incentivar o desenvolvimento das potencialidades pessoais de cada aluno, englobando perspectivas intelectuais, emocionais, sociais, físicas, artísticas, criativas e espirituais, sempre desenvolvendo o indivíduo de forma ativa em suas aprendizagens a fim de promover o equilíbrio interior. Isso se dá a partir de uma visão em que o aluno é um ser que possui múltiplas dimensões e que pode integrá-las em harmonia para sentir paz e ser um cidadão completo.

De uma maneira saudável, seria uma nutrição intelectual possibilitando que o aluno crie suas estratégias ao perceber e compreender os diversos contextos que determinam e dão significado para a vida. Reconhecendo e valorizando o potencial e habilidade de cada um para que a autoestima também seja trabalhada contribuindo para uma aprendizagem mais significativa e criando um equilíbrio entre o conhecimento e a imaginação.

A autoestima se fortalece porque o aluno é co-criador no processo de aprender e não apenas assimila e repete o conhecimento “certo”. Dessa maneira, flexível e lúdica, que o currículo holístico pretende alcançar a harmonia entre o conteúdo e o processo, no qual ocorre a aprendizagem. Em alguns pontos isso contraria os sistemas educacionais tradicionais em que uma pessoa bem-educada é aquela que tem seu intelecto racional bem-treinado, tem espírito competitivo, é disciplinada e capaz de desempenhar os papéis sociais determinados para conquista econômica (YUS, 2002, p. 21).

É na busca por mudar essa compreensão de educação que professores buscam proporcionar a seus alunos um ambiente escolar mais humano com visões mais integrativas e práticas holísticas que possam oportunizar o crescimento e o desenvolvimento global. Uma aula baseada em princípios holísticos não significa que irá inserir, em seu contexto, as religiões ou ainda seguir aspectos de uma determinada religião, mas sim, proporcionar aos alunos, a oportunidade de uma aprendizagem significativa alinhada com valores universais e filosóficos (muitos comuns a várias religiões), basicamente laicos. Valores esses com propósitos definidos e balanceados que priorizam o equilíbrio corpo-mente e pessoa-mundo.

O holismo valoriza e desenvolve a espiritualidade como estado de conexão de toda a vida, de experiência do ser, de sensibilidade e compaixão, de diversão e esperança, de sentido de reverência e de contemplação diante dos mistérios do universo, assim como do significado e do sentido da vida (YUS, 2002, p. 22). Segundo Barros (2009, p. 2), “O reconhecimento e a vivência dessas qualidades é o ponto de partida para o desenvolvimento de sua consciência ética através da sua forma de pensar, comunicar-se, atuar e relacionar-se como o mundo”. Permitindo que os alunos possam aprender a reconhecer seus valores pessoais e espirituais que influenciam e influenciarão em sua cultura.

A educação holística busca proporcionar que cada aluno perceba que tudo no mundo e na vida está interligado, por esse motivo, que os planejamentos na sala de aula também devem ser relacionados. Para que deste modo, no dia-a-dia seja possível que os alunos vivenciem diversas experiências permitindo que suas aprendizagens sejam significativas, respeitadas e valorizadas. Em conformidade com Yus (2002, p. 23), “A educação é crescimento por meio da descoberta e da abertura de horizontes, o que supõe um envolvimento no mundo, sustentado pelo interesse, pela curiosidade e pelo propósito pessoal de compreender e encontrar sentido”. Uma vez que, os conteúdos não são vistos como separados e sim, interligados, por esse motivo, buscam sempre andar próximos criando conexões entre mente e o corpo. Permitindo que o professor tenha liberdade em seus planejamentos diários, para que possa dar um retorno mais sensível a seus alunos que não seja apenas um currículo engessado em torno de conteúdos.

Assim sendo, este método de educação holística possibilita que haja um convívio com a diversidade, através de trabalhos realizados em um espaço flexível e de forma lúdica. Saciando a curiosidade e assegurando o interesse, possibilitando o desenvolvimento da aprendizagem ao dar sentido a tudo que nele habita. Desse modo, é possível desenvolver diferentes níveis de consciência, do aluno. Por não criar divisão disciplinar, este método educacional demonstra uma nova maneira de perceber o mundo. No qual é lançado um olhar, holístico/transdisciplinar, mais humano com relação ao sujeito presente na escola. Tendo como objetivo a compreensão do mundo, como um todo, expressando respeito ao adaptar os conhecimentos as necessidades dos alunos.

A meditação como caminho para a transdisciplinaridade na educação

A transdisciplinaridade é um enfoque holístico que procura elos entre peças que por séculos foram isoladas. Não se contenta com o aprofundamento do

conhecimento das partes, mas com a mesma intensidade procura conhecer as ligações entre essas partes. E vai além, pois no sentido amplo de dualidade não conhece maior ou menor essencialidade de qualquer das partes sobre o todo. (D`AMBRÓSIO, 1998, p. 17).

O ser transdisciplinar subentende sujeitos voltados para a ampliação do conhecimento de si mesmos, da descoberta de suas limitações, abandono do individualismo, adotando uma atitude humilde perante os muitos saberes e, ao mesmo tempo integradora e participativa (ROCHA FILHO; BASSO; BORGES, 2007). E as práticas meditativas oferecem a possibilidade de o sujeito analisar suas vivências e percepções, reconstruindo permanentemente suas interpretações sobre si mesmo e avaliando suas relações com as outras pessoas.

Nesta interação seus aprendizados caracterizam-se por serem construídos a partir da convivência e dos projetos colaborativos, produzindo significados de forma compartilhada. Neste sentido a meditação parte de um movimento subjetivo para a intersubjetividade, incentivando a construção de conhecimentos que se elaboram para o bem social. Por isso a meditação, no âmbito escolar, somente se constitui enquanto ação transdisciplinar e não se caracteriza por uma técnica e sim, uma prática que será abordada de maneira lúdica.

Meditar proporciona ampliação das capacidades perceptivas e interpretativas, pois envolve contemplação, avaliação e tomada de decisão; amplia o poder criativo e renova o sentido de pertencimento ao coletivo. A meditação é a realização da vida presente, do agora construído historicamente e propicia o autoconhecimento, contribuindo para a formação plena do sujeito.

É através do brincar que a meditação vai aparecer na rotina da Educação Infantil. Por se tratar de uma faixa etária que propicia o desenvolvimento cognitivo, que justamente merece uma atenção especial. A prática de meditação para ser abordada deve ser lúdica e dinâmica. Quanto mais ela se aproximar do brincar, maior será o retorno que as crianças darão. Na Educação Básica, a meditação pode ser utilizada para proporcionar um estado de relaxamento físico e mental, a fim de desenvolver a consciência do indivíduo, aluno. Para que, deste modo, seja facilitada a percepção da aprendizagem no inconsciente de cada uma das crianças.

É na infância que a imaginação está em ascensão, com isso a criança aprende a expandir suas percepções e associações até que seja encontrada a melhor forma de armazenar estas informações construindo, deste modo, suas aprendizagens. Nós professores é quem

iremos mediar este processo, para que, o aluno desenvolva suas potencialidades. Isso pode ser feito de uma maneira mecânica ou pode ser trabalhada com sensibilidade e respeito.

O educando é um ser que necessita de carinho e cuidados, para que se desenvolva de maneira saudável e qualificada. Sendo assim, em uma sala de aula é necessário que haja um planejamento bem articulado. E conforme a criança for crescendo e se desenvolvendo, sua curiosidade vai construindo a sede de descobrir o mundo.

A infância está passando por grandes transformações, pois ela já não é mais pensada e sim, pensante. Cada vez mais tem se visto investimentos na área do desenvolvimento das habilidades infantis. Busca-se a criação de um ser humano mais íntegro e seguro de si. No decorrer dos anos está sendo possível notar a necessidade de um olhar mais cuidadoso do educador sobre seus educandos. A aprendizagem das crianças que em tempos antigos era mecanicista e com disciplinas policiais, hoje dá espaço para a expressão, a sensibilidade e o relaxamento.

Pensando nisso, durante as pesquisas buscou-se encontrar práticas de meditação que pudessem ser adaptadas para Educação Infantil. E então, duas foram encontradas. A primeira seria uma técnica de concentração focada no aqui e agora e a segunda são exercícios de Yoga. Sendo que, ambas as atividades propagam um estado ampliado de consciência.

A visualização dirigida pode ser utilizada com crianças bem pequenas para ativar a imaginação e os processos criativos, auxiliando também na concentração, na resolução de problemas reais e nas habilidades motoras (REICHOW, 2002, p. 53).

É uma prática simples, que exige somente que a professora guie os pensamentos e lembranças de seus alunos. Trata-se de uma proposta extremamente flexível às necessidades das crianças. Portanto, um momento pode ser guiado para recontar uma história que as crianças gostem, ou então, para o estímulo da concentração.

Com relação aos processos cognitivos, tem sido observado que o treino da focalização da atenção, característico da prática meditativa, pode realmente auxiliar no controle desta função (MENEZES, 2009, p. 39). Contribuindo deste modo, para a melhora do desempenho da atenção referente à memória de trabalho e promove conseqüentemente o progresso da inteligência.

Na sala de aula da Educação Infantil, podem existir crianças de quatro meses a seis anos de idade. Com as pesquisas que foram realizadas é perceptível a possibilidade de se realizar práticas de meditação com crianças a partir do um ano e meio, por ser nesta idade que as crianças estão aflorando o desenvolvimento da cognição e psicomotricidade. A prática de

meditação deve ser adaptada à necessidade da sala de aula. Cada faixa etária necessita de uma focalização diferenciada e técnicas meditativas que tornem essas práticas, com finalidade de harmonizar todas as aprendizagens que as crianças estão desenvolvendo.

É através da busca da Educação Integrada que as propostas de relaxamento passam, também, a fazer parte do dia-a-dia da sala de aula. Foco da atenção no aqui e agora, assim como a visualização guiada são algumas das práticas mais apropriadas para estimular o desenvolvimento integro do aluno. Recontando uma história ou ainda lembrando o que foi realizado durante o dia possibilita que a criança se sinta mais segura de si. Ocorre o aumento da autoestima e auxilia, deste modo, na construção do cognitivo e emocional de forma mais concreta.

É importante que esse instante de relaxamento seja prazeroso e tranquilo. Pois, trata-se de um momento em que a criança vai poder armazenar as aprendizagens, de forma significativa. Um desenvolvimento bem estruturado, nesta fase da vida, é fundamental para a construção do ser como um todo. Por esse motivo, as técnicas de meditação podem ser utilizadas na sala de aula, a fim de construir um desenvolvimento infantil sólido sobre as aprendizagens.

Reich (1972), também constatou que o relaxamento das tensões corporais, facilitam a emergência de conteúdos do inconsciente. Por esse motivo, a Yoga também complementa essas práticas. A palavra Yoga tem como significado “união” e “interação” é a técnica de meditação mais usada nas escolas, por ser uma prática que trabalha a psicomotricidade da criança, como um todo. Assim sendo, é uma prática que procura a integração do corpo-mente a fim de desenvolver um trabalho que estruture cognitivamente o aluno, além de estimular as habilidades psicomotoras. Busca-se que a criança conheça seu próprio corpo para que assim, seja possível superar as dificuldades a sua volta.

Quando a criança recebe a possibilidade de se desenvolver, de forma qualificada, conseqüentemente as dificuldades de aprendizagens acabam diminuindo ou até se anulando. O corpo deve ser cuidado juntamente com a mente para que a criança tenha, em sua formação, a possibilidade de desenvolver-se de forma integrada e harmoniosa (MORAES; BALGA, 2007, p. 63).

Assim como as práticas de focalização da atenção no aqui e agora e as de visualização guiada, as técnicas de meditação como exercícios de Yoga também devem sofrer adaptações às necessidades da sala de aula em que ela será aplicada. De acordo com os autores Moraes e Balga,

Em uma turma, com crianças muito novas, as práticas deverão ser mais rápidas e flexíveis, pois a concentração ainda está em processo de desenvolvimento. Com o passar do tempo às práticas irão se aprimorando e se perdurando por mais tempo. É mais uma forma de interação do corpo com o meio buscando o desenvolvimento de nossas funções psicomotoras (MORAES; BALGA. 2007, p. 64).

De acordo com Bortholoto (2013), o Yoga é uma técnica psicofísica, que procura desenvolver a educação e reeducação psicomotora das crianças. Tendo como objetivo desenvolver uma comunicação com o corpo dando ao mesmo, uma maior capacidade de dominação de seus gestos e movimento. O que promove o aumento da força elástica e aperfeiçoamento do equilíbrio (COSTE, 1978).

As práticas de meditação mencionadas são propostas que tem como o objetivo desenvolver as habilidades das crianças. Concentração, equilíbrio, aspectos emocionais, físicos e sociais são estímulos que ambas as práticas citadas buscam proporcionar, a fim de que ocorra uma aprendizagem significativa em todos os saberes.

Considerações Finais

Acreditamos que os educando que vivenciam momentos nos quais são valorizados aspectos do cognitivo e o desenvolvimento da concentração são sinônimos de garantia de crianças mais inteligentes e presentes no que está acontecendo em seu cotidiano, com seu corpo e com suas emoções. As práticas de meditação mencionadas na presente pesquisa, são técnicas que estimulam os dois lados do cérebro. E exercícios com estes fins sendo praticados desde cedo proporcionam serenidade e plenitude, potencializando seu físico, seu mental, emocional e espiritual do ser. Sendo assim, o presente artigo procurou incluir estratégias no processo de ensino e aprendizagens a fim de sair da inércia e complementar aspectos, que favoreçam a formação do indivíduo como um todo.

Apesar do âmbito escolar ser fragmentado em seus saberes, é possível que novas maneiras de articulação sejam inseridas em sua rotina, de modo que, as crianças integrem as vivências e os diversos saberes de forma significativa e construtiva. Ao pensar sobre isso o presente artigo teve por objetivo pesquisar e refletir sobre as práticas de meditação que pudessem ser desenvolvidas na Educação Infantil. Assim sendo, a meditação torna-se um instrumento de apoio na sala de aula. Esta proposta através do brincar é uma intervenção, de modo lúdico, de um novo jeito de experienciar o momento presente. No qual, a criança possa realizar uma integração interna de tudo que ela absorve durante o dia. Especialmente ao

integrar-se internamente, seu corpo com sua mente.

Tendo a ver com a competência intelectual ou com a formação educacional, o hábito destas práticas meditativas propiciam uma maior percepção ou discernimento do consciente. Assim, sendo, a meditação foi o fio condutor desta pesquisa, o que possibilitou a oportunidade de refletir e concluir que o hábito das práticas de meditação na sala de aula, são benéficas ao desenvolvimento do aluno como um todo. Para que ocorra um desenvolvimento social, emocional assim como, de suas habilidades interpessoais a fim de que haja a evolução da autoestima e da autoconfiança.

Este momento de transformação que a educação vem sofrendo, abrange propostas e estudos de teóricos e pesquisadores que buscam promover uma percepção maior dos valores de cada professor. Sem que este precise se desligar das necessidades, interesses e habilidades que seu grupo de trabalho lhe apresenta. A fim de que haja a conscientização das instituições de Educação Infantil, acerca de seus valores e elementos que contribuam para a formação integral do indivíduo.

Referências Bibliográficas

BARROS, Paulo Sérgio. **Educação, cidadania e espiritualidade: uma experiência no cotidiano da sala de aula.** Educação e Valores Humanos no Brasil: trajetória, caminhos e registros do programa Vivendo Valores na Educação. São Paulo: Editora Brahma Kumaris, 2009.

BORTHOLOTO, S. **O Yoga na escola: Educação corpo-mente para pais e educadores.** 1. Ed. São Paulo: Grouch, 2013.

BRASIL, Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. Diretoria de Currículos e Educação Integral. **Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica, 2013.** Disponível em: <http://educacaointegral.org.br/wp.../diretrizes_curriculares_nacionais_2013/>. Acesso em: mai. 2015.

COSTE, J. M. **Psicomotricidade.** Rio de Janeiro: Zahar Edireres, 1978.

D'AMBROSIO, Ubiratan. **Conhecimento e Consciência: o despertar de uma nova era.** In: GUEVARA, Arnoldo José de Hoyos et al. Conhecimento, cidadania e meio ambiente. São Paulo: Peirópolis, v. 2, 1998.

DESHMUKH, V. D. **Neuroscience of meditation.** TSW Holistic Health and Medicine. Florida, v. 1, p. 275-289. Nov, 2006.

ELY, Lara. **Meditação em sala de aula ajuda na redução da ansiedade e dos índices de violência em escola.** 2015. Disponível em:< <http://www.nowmaste.com.br/meditacao-em->

sala-de-aula-ajuda-na-reducao-da-ansiedade-e-dos-indices-de-violencia-em-escola/>. Acesso em: mai. 2015.

GONZALEZ-MENA, Janet; EYER, Dianne Widmeyer. **O Cuidado com Bebês e Crianças Pequenas na Creche, um currículo de educação e cuidados baseados em relações qualificadas**. Tradução: Gabriela Wondracek Link; Revisão Técnica: Tânia Ramos Fortuna. – 9 ed. – Porto Alegre: AMGH, 2014.

LIMA, J. M. **O jogar e o aprender no contexto educacional: uma falsa dicotomia**. Tese (Doutorado em Educação). UNESP/Faculdade de Filosofia e Ciências – Marília, 2003.

MARTINELLI, Marilu. **Conversando sobre educação e valores humanos**. São Paulo: Peirópolis, 1999.

MENEZES, Carolina Baptista. **Por que meditar? A relação entre o tempo da prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade**. Dissertação de Mestrado – UFRGS – Instituto de Psicologia. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Porto Alegre/RS, 2009.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Disciplinaridade, interdisciplinaridade e complexidade** (Disciplinarity, interdisciplinarity and complexity). Doi: 10.5212/Emancipação. v. 10i2. 435-442. Emancipação, v. 10, n. 2, 2011.

MORAES, Fabiana Oliveira de; BALGA, Rômulo Sangiorgi Medina. **A Yoga no ambiente escolar como estratégia de mudança no comportamento dos alunos**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2007, 6 (3): 59 – 65.

REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**. Viseu: Martins Fontes, 1972.

REICHOW, Jeverson Rogério Costa. **Processos de significação em estados ampliados de consciência dentro de uma abordagem transdisciplinar holística: Estudo de caso com crianças de uma escola pública de Porto Alegre**. Programa de Pós-Graduação em Educação – UFRGS. Porto Alegre, 2002.

ROCHA FILHO, J. R.; BASSO, N. R. S.; BORGES, R. M. R. **Transdisciplinaridade: a natureza íntima da educação científica**. 2. Ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2007.

SHAPIRO, D. L.; SCHWARTZ, G. E.; SANTERRE, C. **Meditation and positive psychology**. In: SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. Handbook of positive psychology. New York: Oxford USA Trade, p. 632-645, 2005.

SOMMERMAN, Américo. **Inter ou Transdisciplinaridade? Da fragmentação disciplinar ao novo diálogo entre os saberes**. São Paulo: Paulus. Coleção Questões Fundamentais da Educação. 75pp, ISBN 85-349-2453-8, 2006.

UJIE, Nájela Tavares. **Ação lúdica na Educação Infantil**. Colloquium Humanarum, v. 4, n. 1, Jun. 2007, p. 01-07.

YUS, Rafael. **Educação Integral uma educação holística para o século XXI**. Trad, Daisy Vaz de Moraes. – Porto Alegre: Artmed, 2002.