

Yoga e Mindfulness

PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES
NAS ESCOLAS



O QUE A BNCC DEFINE PARA EDUCAÇÃO BÁSICA:

VISA O DESENVOLVIMENTO
COMPLETO DO ESTUDANTE EM
TODAS AS SUAS DIMENSÕES;

QUE A EDUCAÇÃO INTEGRAL VAI
ALÉM DOS ASPECTOS
INTELECTUAL E COGNITIVO;

O ENSINO DEVE SE OCUPAR
TAMBÉM DO ASPECTO
MUTIDIMENSIONAL HUMANO;

PARA TANTO:

O IDEAL FORMATIVO DA
EDUCAÇÃO INTEGRAL CONSIDERA
QUE AS DIMENSÕES FÍSICAS,
SOCIAIS, CULTURAIS,
INTELECTUAIS E EMOCIONAIS,
SEJAM INTENCIONALMENTE
RECONHECIDAS E ESTIMULADAS.

ARTICULAR ESSAS DIMENSÕES DO
DESENVOLVIMENTO INTEGRAL
ASSEGURA ÀS CRIANÇAS E
JOVENS A COMPREENSÃO DE
QUESTÕES DO CORPO E DE
AUTOCONHECIMENTO.





MINDFULNESS

Termo em inglês que significa atenção plena.

E o que é ATENÇÃO PLENA?

Estar de fato PRESENTE no momento que está vivendo.

Por exemplo:

Você lembra o que comeu hoje? Ou o que falou pro seu(sua) companheiro(a) antes de sair de casa hoje?

Ou ainda, consegue perceber seu corpo de tal forma que sabe exatamente o que lhe faz bem ou mal?!

SAIBA



YOGA NÃO É
RELIGIÃO



YOGA NÃO É
APENAS
POSTURA



MEDITAR É
PRATICAR A
ATENÇÃO
PLENA

[Voltar ao índice](#)



As posturas não DEVEM ser passadas sem conhecimento e sem o cuidado necessário, pois além do cuidado físico, as posturas têm finalidades específicas, podendo (ou não) estimular a calma.

Desde os primórdios, o Yoga e outras filosofias estimulam a atenção plena, mas agora que estas técnicas ficaram mundialmente conhecidas, é mais fácil que a sociedade entenda os benefícios.

Estudos demonstram que alunos que realizam tais práticas, em especial as atividades voltadas à atenção plena, apresentaram aumentos significativos na atenção, melhora nas habilidades sociais, além da redução da ansiedade e dos sintomas TDAH.

Os estudos mais recentes demonstram que os benefícios da atenção plena vão da infância à terceira idade. Sabe aquela pressão tradicional do vestibular? Quem leva vantagem, quem sabe mais, ou quem consegue manter a calma e agir de forma mais equilibrada ao longo dos estudos e das provas?



Com base em comprovações científicas, podemos dizer que o yoga ajuda:

**EQUILIBRA O
METABOLISMO;**

**MELHORA A
RESPIRAÇÃO, ALÉM DE
CONTRIBUIR NO
COMBATE DE
PROBLEMAS
RESPIRATÓRIOS;**

**MANTÉM UM PESO
SAUDÁVEL;**

**MELHORA A SAÚDE
CARDIOVASCULAR E
CIRCULATÓRIA;**

**MELHORA A SAÚDE
CARDIOVASCULAR E
CIRCULATÓRIA;**

**MELHORA
DESEMPENHO FÍSICO
EM GERAL (APESAR DE
SEREM CRIANÇAS, SÃO
CRIANÇAS QUE JÁ
NASCEM NA ÁREA
TECNOLÓGICA);**

**REDUZ
POSSIBILIDADES DE
LESÃO;**

MELHORA A POSTURA;

**PREVENIR INÚMERAS
DOENÇAS;**

MELHORA NO SONO;

**AUMENTA NOSSA
CONSCIÊNCIA
CORPORAL;**

**MELHORA A SAÚDE
DOS OSSOS;**

**ESTIMULA O SISTEMA
IMUNOLÓGICO;**

**PREVENIR PROBLEMAS
NO SISTEMA
DIGESTIVO;**

[Voltar ao índice](#)



Visão Geral

Para muitos pesquisadores, principalmente das áreas da saúde e da educação, um dos mais notáveis benefícios do yoga, está ligado a saúde mental e emocional, principalmente no combate ao estresse, ansiedade e tantos outros transtornos, que cada vez mais temos a certeza de que não é uma exclusividade dos adultos.

Por conta de todo esse cenário, me ponho à disposição para maiores esclarecimentos.

Grata pela atenção dispensada até aqui.

Allanna Helen

[Voltar ao índice](#)

