

Coluna do estudante*

Os Efeitos da Ansiedade na Aprendizagem - Moisés Santos*

Meu primeiro contato com a Psicopedagogia (Pp) aconteceu através de um *Pequenos eventos, grandes idéias*, quando tive o privilégio de ouvir Laura Monte Serrat Barbosa apresentando o tema *A educação de crianças pequenas*, sem saber estar diante de um ícone da Pp curitibana.

O som “Monserrat” soa doce em meus ouvidos. Como acontece na Pp, com Laura, é impossível falar em yoga sem lembrar de Monserrat Fernandes, pioneira do yoga paranaense, hoje com 81 anos de idade e em plena atividade. Assim como o encontro com Monte Serrat colocou-me no caminho da Pp, o encontro com Monserrat traçou minha missão como educador em yoga. Foi aos pés desta grande mestra que aprendi tudo o que sei sobre *pranayamas*. Do sânscrito, *prana* significa a “energia vital” que se manifesta, principalmente, através da respiração. Por sua vez, *pranayamas* são as “técnicas respiratórias” do yoga que reduzem a ansiedade e promovem o relaxamento das tensões físicas e mentais. Essas técnicas, que surgiram milhares de anos antes de Cristo, nunca pareceram tão atuais e necessárias para uma humanidade tão ansiosa.

Patânjali, yogue e filósofo indiano, declarou que a mente torna-se clara através da “exalação e retenção da respiração”. Esta técnica ficou conhecida como *sunyaka*, que significa “vazio”. A respiração é tão importante que existe, inclusive, um pensamento Zen que diz: “Se pararmos de respirar, morreremos; se respirarmos melhor, viveremos melhor. Quanto mais profunda a respiração, mais profunda a consciência.” Alicia Fernández, em seu livro *Os idiomas do aprendente*, alerta sobre os efeitos da ansiedade na aprendizagem: “...aprender supõe um reconhecimento da passagem do tempo. [...] A instantaneidade, característica do mundo atual, pode nos colocar em um mundo de produtos descartáveis e adquiríveis. O conhecimento não é nem um nem outro.”

* Texto publicado no Boletim Informativo Psicopedagogia, edição de setembro, outubro, novembro e dezembro de 2006.

* Educador em Yoga e especializando em Psicopedagogia.



Como estudante de Pp, pretendo conciliar meus conhecimentos na área do yoga com a educação. Desejo verificar quais são os efeitos da ansiedade na aprendizagem e compará-los com os significados que os sujeitos atribuem ao experimentar o aprendizado sobre a própria respiração como um recurso psicopedagógico.

Minhas reverências!