

## Yoga e meditação como estratégias de autoconhecimento, autoacolhimento entre professoras e professores da Educação Básica

Ruthmary Fernanda de Souza Fernandes<sup>1</sup>  
Patrícia Paula de Oliveira Hamblin<sup>2</sup>  
Sandrelena da Silva Monteiro<sup>3</sup>

### RESUMO

O presente artigo intenciona trazer um breve relato sobre a Ação de Extensão “Desafios do ERE na Educação Básica e construção de estratégias de acolhimento” desenvolvida pelo Grupo Acolhe-UFJF. Esta ação teve como objetivo principal a criação de um espaço-tempo de acolhimento e diálogos que colocassem em destaque os desafios e possibilidades do Ensino Remoto Emergencial (ERE) e, também construir estratégias de autoconhecimento e autoacolhimento com profissionais que atuam na Educação Básica. A partir de uma proposta metodológica inspirada no círculo de cultura de Paulo Freire, se constituíram Mosaicos de Conversas, em uma sala do *Google Meet*, nos quais, além do exercício prático, dialogávamos com as ideias de autores como Paulo Freire, Viktor Frankl, Ánandamúrti e Ánandamitra. A ação constituiu-se num espaço-tempo de formação e troca de saberes, onde os professores e professoras tiveram as possibilidades de pensar e experienciar estratégias, para o enfrentamento aos desafios, almejando ser e estar de forma mais tranquila neste momento pandêmico e da educação no ERE. Por meio do desenvolvimento dos diálogos e ações inspiradas no Yoga e Meditação, renovando-se a esperança e a certeza da possibilidade de construir um ser e estar mais humanizado e acolhedor no mundo e, em especial, na educação.

**Palavras-chave:** Formação de Professores, Yoga, Meditação, Autoconhecimento, Autoacolhimento.

### INTRODUÇÃO

O Grupo Acolhe<sup>4</sup>: Estudos e Pesquisa em Educação, Desenvolvimento e Integralidade Humana, da Faculdade de Educação, da Universidade Federal de Juiz de Fora, vem, desde o ano de 2018, desenvolvendo ações de extensão que visam a

---

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Pedagogia da Universidade Federal de Juiz de Fora - MG, [ruthmaryjf@gmail.com](mailto:ruthmaryjf@gmail.com);

<sup>2</sup>Graduanda do curso de Pedagogia EaD da Universidade Federal de Juiz de Fora – MG, [pavitribelmiro@gmail.com](mailto:pavitribelmiro@gmail.com);

<sup>3</sup> Doutora em Educação, Professora na Faculdade de Educação da Universidade Federal de Juiz de Fora – MG, [sandrelena.monteiro@ufjf.edu.br](mailto:sandrelena.monteiro@ufjf.edu.br).

<sup>4</sup> Para conhecer mais sobre o Grupo Acolhe acesse: <https://www.instagram.com/acolhefacedufjf/>

identificação de fatores de adoecimento e estratégias de resiliência no contexto da vida acadêmica.

No início de 2020, ante as medidas de biossegurança, em função da pandemia da COVID-19, as ações presenciais foram suspensas, no entanto, o Grupo, ante o compromisso assumido socialmente com os e as estudantes fez uma reinvenção de suas ações criando a possibilidade de realização das mesmas usando plataformas digitais como o *Instagram*, o *Youtube* e o *Google Meet*. Com o compartilhamento de nossas ações nessas redes sociais, fomos percebendo que nossos estudos interessavam também a professoras e professores da Educação Básica. Alguns se juntaram a nós em nossas reuniões de estudo semanais, e muitos outros davam retorno a nossas publicações, especialmente no *Instagram*.

Foi diante desses retornos que percebemos a necessidade de uma atenção especial a esse grupo de profissionais, nascendo, assim, a proposta da Ação de Extensão “Desafios do ERE na Educação Básica e construção de estratégias de acolhimento”, desenvolvida, no período de 23 de fevereiro de 2021 a 23 de abril de 2021, com a participação efetiva de professores e professoras da Educação Básica, da rede pública da cidade de Juiz de Fora e regiões circunvizinhas. A ação teve como objetivo principal a criação de um espaço-tempo de acolhimento e diálogos que colocassem em destaque os desafios e possibilidades do Ensino Remoto Emergencial (ERE) e também construir estratégias de autoacolhimento e autoconhecimento, tendo como inspiração as práticas do Yoga e Meditação.

De acordo com os autores Ánandamúrti (2007), Ánandamitra (2012) e Saraswati (2004) estas práticas, cientificamente comprovadas, visam o bem-estar individual e coletivo por meio da junção de técnicas variadas dos *ásanas* (posturas do Yoga) inspiradas na natureza, animais e seres humanos, Meditação (silêncio), respiração (*Pranayama*) e automassagem. As práticas foram guiadas por uma das integrantes da equipe com formação em Tantra Yoga<sup>5</sup>.

A cada encontro, nomeados Mosaico de Conversas, estas práticas oriundas da filosofia ético-sócio-espiritual do Yoga e Meditação eram realizadas junto com os(as) profissionais da Educação Básica, com o objetivo de estimular neles e nelas a vontade de

---

<sup>5</sup> Tantra Yoga: A palavra tantra significa tecer ou expandir. O Tantra Yoga é a união das práticas do Yoga, Meditação e ensinamentos espirituais para os seres humanos conectarem-se consigo mesmos, com os seres vivos e o Universo a fim de garantir a expansão do ser nas esferas físicas, mentais e espirituais.

acolher a si mesmos e aos outros com os quais convivem. Fazer a autorreflexão, sentirem autocompaixão para fortalecerem-se física, mental e espiritualmente ao longo da ação de extensão, tendo condições de acolher afetuosamente os (as) discentes em suas aulas no Ensino Remoto Emergencial (ERE) neste período da pandemia do COVID-19.

Em parceria, cinco integrantes do Grupo Acolhe, dentre elas duas professoras da Educação Básica, sendo uma instrutora de Yoga e Meditação (Tantra Yoga) para crianças, jovens e adultos, sonhamos, acreditamos e realizamos o planejamento da ação de extensão, fizemos sua divulgação via redes sociais e acolhimento das pessoas que foram se inscrevendo. Buscávamos “diminuir a distância entre o que se diz e o que se faz, de tal forma que, num dado momento, a tua fala seja a tua prática” (FREIRE, 2003, p. 61). A busca por compreender e praticar esse conceito de coerência foi basilar na construção desta ação de extensão.

Os encontros aconteceram ao longo de oito semanas, uma vez a cada semana, nos encontrávamos de forma remota, em uma sala do *Google Meet*, com a metodologia inspirada no “círculo de cultura” (FREIRE, 1991) e no conceito de comunidade de Viktor Frankl (2019). Ao longo de dois meses nos encontramos virtualmente, nos acolhemos, refletimos criticamente e estudamos juntos sobre a educação em tempos de ERE, seus desafios, mudanças, enfrentamentos e realidades; findo esse tempo percebemos pelos relatos dos e das participantes, indicativos de que os objetivos da ação de extensão estavam sendo alcançados.

## **METODOLOGIA**

O desenvolvimento desta Ação de Extensão “Desafios do ERE na Educação Básica e construção de estratégias de acolhimento” se deu de forma remota, com o uso de uma sala virtual criada na plataforma *Google Meet*. Tais encontros se configuraram no que nomeamos de Mosaico de Conversas. O Mosaico de Conversas foi uma (re)invenção das Rodas de Conversas desenvolvidas pelo Grupo Acolhe quando de suas atividades presenciais no campus da Universidade Federal de Juiz de Fora. A fundamentação teórica para essa estratégia de ação de extensão encontra-se inspirada no “círculo de cultura” de Paulo Freire (1991), no conceito de “comunidade” de Viktor Frankl (2019), e nos autores que dialogam sobre as técnicas científicas do Yoga e Meditação, dentre eles, Ánandamúrti (2007), Ánandamitra (2012) e Saraswati (2004) .

Na construção do conceito de “círculo de cultura”, buscamos a prática do diálogo, a desconstrução das barreiras hierárquicas e a valorização da cultura de cada participante. “O diálogo tem significação precisamente porque os sujeitos dialógicos não apenas conservam sua identidade, mas a defendem e assim crescem um com outro” (FREIRE, 2021, p. 162). Buscamos que a construção dos saberes e o compartilhar dos fazeres se fizessem de forma respeitosa e acolhedora.

A ideia de comunidade desenvolvida por Frankl (2019) ressalta o caráter de irrepitibilidade do ser humano, e, ao mesmo tempo, sua importância na constituição da comunidade e desta na constituição daquele. “O sentido da individualidade só se atinge plenamente na comunidade. Nesta medida, o valor do indivíduo depende da comunidade. De modo que, se a comunidade, por si, tiver sentido, não poderá prescindir da individualidade dos indivíduos que a formam” (p. 153). Há aqui uma diferenciação de entender esse indivíduo enquanto parte de uma massa, na qual “desaparece o sentido da existência única e individual de cada homem” (p. 153). A massa, diferentemente da comunidade, não toma conhecimento do valor e da dignidade de cada um de seus indivíduos.

Ánandamitra (2012, p. 117) destaca que as técnicas do Yoga e Meditação são instrumentos científicos para a aprimoração do ser humano em sua integralidade e transcendência. São inúmeros os benefícios destas técnicas ao serem praticadas por pessoas de quaisquer faixas etárias, gênero, etnia, meios sociais, econômicos e culturais, como “efetivo método - mais do que qualquer medicamento - para reduzir o estresse e diminuir doenças recorrentes da vida agitada”.

Com as técnicas de meditação, a pessoa desenvolve maior clareza e capacidade mental e aumenta a eficiência física. (...) Aqueles que praticaram meditação profunda disseram que se sentiam mais espertos, mais sociáveis e expressivos, passando a apreciar mais a vida do que antes de praticarem a meditação (ÁNANDAMITRA, 2012, p. 116)

Nos Mosaico de Conversas, cada participante era peça fundamental, irrepitível e insubstituível, como na arte que compõem um mosaico. Peça essa constituída não apenas por uma imagem que aparecia na tela, mas por toda sua história de vida, suas dimensões sócio-bio-psíquica e espiritual.

Os encontros dos Mosaico de Conversas, tiveram como temática geral os “Desafios do ERE na Educação Básica”, e, a cada semana um tema gerador diferente

sobre a educação escolar em tempos de pandemia e inspirados na filosofia ético-sócio-espiritual do do Yoga e Meditação. Aconteciam com duração de aproximadamente uma hora, se estendendo até no máximo 80 minutos, eram realizados semanalmente, às sextas-feiras, às 08:00h da manhã. A equipe organizadora abria a sala com alguns minutos de antecedência, recepcionava os e as participantes com uma música relaxante, que por sua vez era seguida de uma prática de acolhimento baseada no Yoga e Meditação, guiada por uma das integrantes da equipe com formação em Tantra Yoga, que durava em média de 5 a 7 minutos, que, então, precedia a discussão sobre o tema gerador do dia.

Os diálogos, muitas vezes, apontavam para a prática de acolhimento inicial realizada, que segundo as e os participantes os relaxavam, sensibilizavam, motivavam e energizavam para retomar as demandas que ocorreriam durante o dia. Tal avaliação despertava o interesse dos professores e professoras para levar as práticas vivenciadas para os estudantes, os quais, a seu ver, se encontravam desinteressados, dispersos e desmotivados para as aulas remotas. Explicavam que tais atitudes se faziam especialmente frente a precariedade de acesso a redes de internet e equipamentos eletrônicos e até mesmo acesso ao material impresso quando disponibilizado pelas escolas, já que muitas vezes não tinham pessoas que pudessem acompanhá-los em seus estudos. Somado a isso, não era rara a percepção de quadros de ansiedade, tristeza e preocupação mesmo entre crianças e adolescentes frente a situação enfrentada pela família no contexto pandêmico. O que acaba por configurar um adoecimento entre as e os estudantes, assim como estava a acontecer entre os e as profissionais. Na compreensão dos professores e professoras, se o exercício de Yoga e Meditação fazia bem para a saúde física, mental, emocional e espiritual deles, também o fazia para os alunos e alunas.

Ánandamúrti (2007) salienta que as práticas do Yoga e Meditação são instrumentos de valorização da vida humana, da vida de todos os seres vivos e propicia a harmonia com o Universo e, gera em nós os sentimentos de compaixão, benevolência, caridade, hombridade e solidariedade. Essas virtudes se fazem imprescindíveis nos dias atuais, em que estamos frente as mazelas sociais, econômicas, educacionais e históricas, desveladas em escala mundial devido a crise sanitária que estamos vivenciando desde o ano de 2020 até o presente momento.

Aqui o entendimento de que "assim como a sua vida é extremamente valiosa a você, também a vida dos outros seres vivos é valiosa para eles. Uma pessoa que pensa

assim e mostra compaixão pelos outros seres é realmente um sadhu, uma pessoa virtuosa” (ÁNANDAMÚRTI. 2007, p.82).

Nossos encontros aconteciam em uma plataforma virtual com a possibilidade de gravar os encontros, no entanto, os Mosaico de Conversas nunca foram gravados, pois, o diálogo se constitui no falar, mas também na confiança e na interação que o momento permite. Ali, parte da intimidade das e dos participantes e de suas crenças e ideologias eram compartilhadas. Momentos de sensibilização, interiorização e despertar da consciência, perpassando por sua espiritualidade, sua forma de vida não poderiam ser captadas em sua essência por nenhuma forma de gravação, muito menos, em uma exposição futura. Tal ação poderia, ainda, inibir a participação ou modificar as falas não permitindo que essas se fizessem genuínas. Esses foram os principais motivos pelos quais optou-se por não haver nenhuma forma de registros visuais e ou sonoros dos encontros. Os registros realizados se davam com o uso de um outro recurso, outra plataforma virtual, o *PadLet*. Ali, os participantes, que quisessem, poderiam compartilhar narrativas de suas experiências com os demais.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Para Freire (2003) educação é um ato de amor e um ato de coragem, entretanto, de acordo com os relatos feitos pelos profissionais da educação básica, participantes das reuniões de estudo semanal do Grupo Acolhe, os desafios do lecionar sempre foram grandes, mas agora, com a pandemia, com o ERE, as situações de trabalho com carga horária excessivas, falta de contato com os alunos, cobranças advindas de pais e Secretarias de Educação e os ataques frequentes à educação, fizeram com que a coragem começasse se esvaír e o amor a se descolorir. Somado a tudo isso, o cansaço físico e emocional, o desgaste nas relações interpessoais, e a falta de empatia consigo próprio e com o outro. Situações que os colocavam constantemente em uma situação de desesperança frente à própria profissão e quiçá da educação como um todo.

Freire (2021) nos convida a uma reflexão sobre a esperança e a desesperança. Ele reconhece que há razões históricas, sociais e econômicas para a desesperança, no entanto, nos convida a não desistir, a não abrir mão de ter esperança, pois sem ela a luta é enfraquecida e se torna vã. Em suas palavras

Pensar que a esperança sozinha transforma o mundo e atuar movido por tal ingenuidade é um modo excelente de tombar na desesperança, no pessimismo, no fatalismo. Mas prescindir da esperança na luta para melhorar o mundo, como se a luta se pudesse reduzir a atos calculados apenas, à pura cientificidade, é frívola ilusão (FREIRE, 2021, p. 15).

Durante o desenvolvimento desta ação de extensão, visamos não uma formação pedagógica em um sentido mais tradicional, mas, especialmente a manutenção da saúde física, mental e espiritual e, uma tomada da consciência na relação com os próprios sentidos físicos, sentimentos, pensamentos, emoções para o exercício da docência no contexto do ERE. Acreditamos ser esse um “inédito-viável” ante a situação de pandemia que vivíamos.

O "inédito viável" é na realidade uma coisa inédita, ainda não claramente conhecida e vivida, mas sonhada, e quando se torna um "percebido-destacado" pelos que pensam utopicamente, esses sabem, então, que o problema não é mais um sonho, que ele pode se tornar realidade (FREIRE, 2021, p.279)

Fazer educação em um contexto pandêmico já o era, por si só um “inédito viável”, mas, sonhávamos algo mais, que pudéssemos construir estratégias de acolhimento às professoras e professores da Educação Básica a partir da prática de exercícios do Yoga e da Meditação. Tínhamos a nosso favor o fato de uma das integrantes do Grupo Acolhe ser instrutora de Yoga e Meditação e ter aceitado o desafio de estar conosco nesta ação de extensão. Assim, nossos encontros semanais começavam, ao som de uma música relaxante, seguida de um exercício do Yoga e Meditação como ato de amor, bem-aventurança e acolhimento aos (às) participantes. Aos poucos fomos discutindo sobre a possibilidade de os(as) próprios professores e professoras construírem estratégias de acolhimento a seus alunos e alunas inspirados pelas experiências que ali estavam tendo.

É sabido que para a condução de práticas tanto do Yoga quanto da Meditação há que se ter uma formação para esse fim. Alí estávamos sendo conduzidos por alguém com essa formação em Tantra Yoga, que nos auxiliou tanto durante as práticas de tomada de consciência de nós mesmos, da nossa respiração, mente, corpo físico e espiritualidade nas esferas mais sutis de nossas mentes, almas e corações, quanto em nossas reflexões. Chegamos ao entendimento de que, se não temos formação para a condução das práticas do Yoga e Meditação, podemos, por outro lado, buscar inspiração nelas para construir estratégias de acolhimento aos alunos e alunas. E aqui nascia um novo sonho, construído

coletivamente, de acolher, partilhar amor, leveza e alegria às vidas dos alunos e alunas, na educação, ainda que em tempos de pandemia.

A maioria das doenças psíquicas, senão todas, surge por falta de um controle sobre a mente objetiva. Se a pessoa está atenta, qualquer problema pode ser evitado. Aqueles que praticam regularmente Iishvara pranindhána ou dhyána (meditação) podem permanecer livres destas doenças, pois suas mentes permanecerão em estado de equilíbrio (...) e encoraja o crescimento natural da mente (ÁNANDAMÚRTI, 2007, p. 58)

Portanto, de acordo com os ensinamentos de Ánandamitra (2012) as ciências intuitivas do Yoga e Meditação são extremamente benéficas aos (às) profissionais da Educação Básica e seus alunos e alunas se incorporadas como fator acolhedor e suavizador das angústias, cansaço, medos e frustrações destes atores no ato de educar. Pensar a educação, também, como meio de fortalecimento do ser humano em suas dimensões física, mental, espiritual e transcendental: formação de sujeitos críticos, reflexivos e conscientes de si mesmos e do mundo ao seu redor.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Compartilharemos aqui algumas reflexões realizadas a partir de dois encontros, um que teve como tema gerador a proposta de “Ser o que se pode ser” e o outro “Fazer o que já posso fazer”.

No Mosaico de Conversas “Ser o que se pode ser”, foi possível construir a compreensão de que os sentidos do corpo influenciam na forma em que nós nos apresentamos, nas posturas que assumimos e nas atitudes que tomamos. Da mesma forma, o modo como nos vemos, o como nos percebemos como pessoa no mundo implica nosso fazer pedagógico. Os desafios da Educação ficaram acentuados e expostos com a pandemia e o distanciamento físico, mas, ainda assim, temos a liberdade e a responsabilidade pelas escolhas que fazemos, especialmente no como nos relacionar com as outras pessoas e, nesse caso em particular, com os e as estudantes. Ali percebíamos que a escolha por trabalhar, acolher e mediar o conteúdo escolar de forma mais afável e compassiva, resgatava o de mais belo no humano, sua sensibilidade, sua relação consigo, com o outro e com a natureza. Nesse dia foi possível refletir e elaborar nossos pensamentos e sentimentos sobre isso. Percebemos um movimento que se aproximou da

ideia de humanescer (DITTRICH, 2021) na Docência. Esse humanescer aponta para um desejo do religare, não apenas com aquilo que nos transcende, mas especialmente com aquilo que me é mais íntimo. Nesse exercício, o autor Saraswati (2004) salienta que as técnicas científicas do Yoga e da Meditação podem contribuir de forma significativa no fortalecimento individual para “Ser o que se pode ser” no momento presente, aqui e agora. Afinal, “o yoga é a ciência do reto-viver e, assim, tem a intenção de ser incorporado na vida diária. Funciona em todos os aspectos de uma pessoa: psicológico, vital, mental, emocional, físico e espiritual” (SARASWATI, 2004, n.p.).

Continuando no diálogo do Mosaico de Conversas desse dia, chegamos à conclusão de que a postura assumida pelo professor ou professora é um fator de diferenciação, pois ao propor um encontro com os alunos e alunas, que não seja mera prestação de contas, mas sim um espaço dinâmico, investigativo, e que proporcione o conhecimento sem deixar marcas negativas e de sofrimento para os envolvidos no processo, mesmo que de forma pequena, ameniza a situação adversa e até mesmo de dor do atual momento pandêmico. De acordo com Frankl (2019) a nossa resposta mediante as questões que a vida nos impõe e a liberdade da vontade para tomar uma decisão frente a estas cabe apenas a nós, e isso, nenhum ser humano pode tirar de nós.

Mas, se é tão importante esta questão de movimento, de autoacolhimento, autocuidado, de percepção do próprio corpo, por que não implantar na escola, estas práticas que possibilitam o desenvolvimento integral do ser humano? Neste momento foi colocado em discussão a Base Nacional Comum Curricular, e as críticas que as professoras e professores formularam acerca da mesma. Seu “encaixotamento” de habilidades atribui um valor de significância a algumas disciplinas no currículo escolar, mas certamente não ao movimento corporal, não à integralidade humana, e com certeza não às questões de origem emocional/espiritual que perpassam o (a) estudante. Sendo assim, as práticas de acolhimento do ser humano, em sua integralidade, no ambiente escolar ficam barradas, pois os professores e professoras devem cumprir metas focando em avaliações futuras.

Todavia, “sendo o que se pode ser”, os professores e professoras dialogaram sobre a importância e possibilidade de ao se inspirarem nas experiências ali vividas construir estratégias de acolhimento aos alunos e alunas. Ressaltando que essas estratégias precisam ter como foco as pessoas dos (das) estudantes, seu corpo, seu ser integral e não a BNCC. Aqui, um convite para que a BNCC estivesse implicada com esse

acolhimento e não o acolhimento a serviço daquela. Devemos colocar o conhecimento a nosso favor, nós somos os criadores e construtores do conhecimento e da cultura.

O segundo encontro que iremos compartilhar, o “Fazer o que já posso fazer”, foi carinhosamente conduzido por um dos professores participantes, o qual se dispôs a elaborar e gravar vídeos com exercícios que pudessem ser praticados em sala de aula, mesmo no contexto do ERE, auxiliando aos demais colegas no trabalho com os movimentos do corpo, a respiração e a meditação. Exercícios inspirados nos princípios do Yoga e da Meditação, que se configuraram em histórias a serem contadas e experimentadas por toda a turma e que poderiam ser usados como estratégias de acolhimento, considerando a integralidade do ser humano. Naquele encontro chegamos ao entendimento de que “Fazer o que já posso fazer” depende de cada um.

Neste encontro foi apontado a prática da comunhão (FREIRE, 2021), do estar junto compartilhando, como um fator promotor de resiliência, de capacitação e de preparação para lidar com os desafios que cotidianamente se apresentam. A fala, a escuta e a interação entre e no grupo foram motivos para cultivar a esperança de um sonho, um “inédito viável”, uma educação pública, gratuita, de qualidade e que acolha a professores e professoras, alunos e alunas, familiares e comunidade, com uma concepção do ser humano em sua integralidade sócio-histórica e bio-psíquica e espiritual.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreendendo as adversidades da vida, e os desafios que se colocaram mais claros no momento pandêmico atual, a Ação de Extensão “Desafios do ERE na Educação Básica e construção de estratégias de Acolhimento”, constituiu-se em um espaço tempo de formação e troca de saberes, em que professores e professoras dialogaram sobre temas pertinentes à ação, reflexão e construíram uma rede de carinho e cuidados com estratégias de enfrentamento dos desafios, e o ser e estar de forma mais tranquila neste momento pandêmico e de ERE, através de práticas que destacam: o autoacolhimento e o autoconhecimento através das inspirações das técnicas do Yoga e Meditação na educação.

Vimos os sorrisos, olhares curiosos, lágrimas, observamos seus corpos em quietude durante as meditações, observamos seus corpos em movimento durante a realização dos *ásanas* (posturas) do Yoga, de fato transcendemos as propostas, acolhemos e nos autoacolhemos. Foram momentos ímpares em nossas vidas onde a empatia, o amor,

o esperar e a afetividade eram transmitidas pela tela dos equipamentos eletrônicos no decorrer das oito semanas da ação de extensão na qual, segundo os participantes, superamos os objetivos propostos.

Finalizando esta escrita, é necessário compreender que “não há mudança sem sonho, como não há sonho sem esperança”(FREIRE, 2021 p.126), acreditar em si e na docência fez com que os participantes permanecessem na ação, buscassem mais para colaborar na discussão e aceitassem o desafio de acolher o outro, autoacolhendo-se primeiro.

A esperança de que tempos melhores virão para a humanidade e em específico para a Educação, é o que faz os professores e professoras dormirem com o sonho, acordarem e lutarem para que o sonho se torne realidade e não se finde no sono.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos à todos e todas professores e professoras que estiveram conosco nesta ação de extensão. Agradecemos também à Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) que, via Pró-Reitoria de Extensão (PROEX) tem apoiado o Grupo Acolhe em seus projetos e ações em favor da construção de um espaço acadêmico mais humanizado. Por fim, nossos agradecimentos a todos e todas integrantes do Grupo Acolhe, por estarmos juntos e juntas nessa caminhada.

## **REFERÊNCIAS**

ÁNANDAMITRA, Avadhútika Ácaryá. Yoga para a saúde integral. Edições Ananda Marga. 5ª edição. Brasília – DF. 2012.

ÁNANDAMÚRTI, Shrii Shrii. Psicologia do Yoga. Editora Ananda Marga Yoga e Meditação. 1ª edição. Brasília – DF. 2007.

DITTRICH, Maria Glória; MELLER, Vanderléa. A experiência estética na docência: humanescer para a justiça social. Polyphonia, v. 32/1, jan.-jun. 2021.

FREIRE, P. Educação como prática de liberdade. 20. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1991.

FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2003.



FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Esperança: Um reencontro com a Pedagogia do Oprimido*. Notas: Ana Maria Araújo Freire. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2021. 28ª ed.

FRANKL, Viktor. *Psicoterapia e sentido da vida: fundamentos da logoterapia e análise existencial*. 7ª ed. São Paulo: Quadrante, 2019.

SARASWATI, Swami Satyananda. *Introdução ao Yoga*. Texto extraído e traduzido do livro *Pranayama Mudra Bandha*, 3ª ed. revisada. New Delhi. Yoga Publications. Trust Munger, Bihar, Índia, 2004, p. 1-6. Tradução: Anderson Takakura. Disponível em: [http://www.centroflordelotus.com.br/ebooks/introd\\_yoga.pdf](http://www.centroflordelotus.com.br/ebooks/introd_yoga.pdf) Acesso em: 04/Jun/2021.