

A PROPOSTA É RESPIRAR: POTENCIALIZANDO CONVÍVIO E TRABALHO ESCOLAR EM TEMPOS NEOLIBERAIS

Doris Lieth Peçanha, Universidade Federal de São Carlos. ORCID [0000-0002-8262-3775](https://orcid.org/0000-0002-8262-3775)

Praticar respiração consciente tem OBJETIVO de favorecer convívio escolar e saúde integral, embasado no modelo compreensivo que distingue *self* de *ser interior* e no hatha yoga. Bombardeamento de estímulos, ruídos (externos e internos) caracterizam o cotidiano das cidades e espaços, entre eles o escolar. Além disso, predomina no mundo ocidental o neoliberalismo buscando lucro e funcionando como padrão de individualização do comportamento (diferente de “individação”) em contextos sociais em que os agentes são corresponsáveis por processos como no caso escolar. Tal sistema atomiza, promove concorrência em vez da cooperação que vigora na natureza. O resultado é a sociedade do mal-estar controlando indivíduos, alienando-os de si, do encontro com o outro, da alegria de aprender. Como sair desse inferno? A Covid-19 deu uma resposta (a que custo)! Diminuiu o ruído externo e aumentou o interno (violência doméstica etc). Contudo ela nos ensinou o valor de uma das raras coisas gratuitas que une e impacta a todos: o ar! Assim propõe-se MÉTODO de técnica de controle da respiração e auto-observação nos minutos iniciais das aulas. Avaliação: linha de base pré e pós teste (início e final de semestre), utilizando questionários, exemplo, de apego (variável controle) e estresse (variável independente). Espera-se transferência dos RESULTADOS dessa prática no ensino superior para o básico: aumento de concentração, vitalidade, contato humano, experiência de silêncio e presença. Respirar conscientemente facilita a desidentificação com preconceitos, favorece criatividade, senso crítico e saúde, possibilitando diminuir ruídos e tornar harmonioso e produtivo convívio e trabalho escolar.

Palavras-chave: saúde integral. respiração. modelo compreensivo. trabalho escolar.