

Meditação, transdisciplinaridade e educação integral

Luciana Fernandes Marques, Universidade Federal do Rio Grande do Sul,
luciana.marques@ufrgs.br

Mariana Duarte Rocha, Escola de Educação Infantil Carrossel,
marydrcha@hotmail.com

José Francisco Flores, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, jose.flores@ufrgs.br

RESUMO

Este trabalho se constitui numa perspectiva de aprendizados de práticas contemplativas na educação infantil. O objetivo é explorar o tema da meditação e como ela pode contribuir para a construção de significados que ultrapassem os conhecimentos objetivos do cotidiano. Igualmente se discute a meditação enquanto prática da educação integral numa visão que contribua para a transdisciplinaridade do conhecer. 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 que visem integrar o conhecimento e os aprendizados. Concluímos que a prática da meditação pode contribuir para o desenvolvimento do pensamento como atividade do espírito em processos de autoconhecimento, assim como integrar múltiplas dimensões que tem sido trabalhadas de forma separada na escola.

Palavras-Chave: Meditação. Transdisciplinaridade. Educação Integral. Educação Holística.

Introdução

A proposta deste trabalho é discutir sobre a meditação na formação escolar de crianças, na Educação Infantil e temas similares como transdisciplinaridade, educação holística e formação integral. Este estudo, de cunho teórico e exploratório, apresenta um tema ainda pouco disseminado nas bases de dados com publicações acadêmicas. Enquanto escrevíamos e refletíamos sobre os temas aqui abordados pudemos conhecer e aprofundar conhecimentos e discussões acerca das práticas de meditação, bem como da visão holística em educação, presentes nas publicações acessadas. O caminho metodológico partiu da seguinte 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, transdisciplinaridade, 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 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 as apresentar 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 visão 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) por estar também direcionado às realidades locais de cada contexto. Um dos seus pressupostos é o de que 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). Esse pressuposto se refere a tão conhecida máxima: o todo é maior do que a soma das partes. A cada página de sua obra, o autor defende a existência de uma dimensão maior e mais ampla, uma dimensão espiritual que harmoniza essa interligação entre as partes e que no caso da educação infantil pode ser baseada na educação holística.

A educação holística pode ser considerada como um método de ensino bem como um tema do currículo escolar. Nessa direção, também encontramos as ideias das autoras Gonzalez e Eyer (2014) que elaboraram a obra *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 desta discussão, encontramos livros emblemáticos como o de Martinelli (1999) "*Conversando sobre Educação em Valores Humanos*". Nele há uma apaixonante defesa por um ensino que abranja 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 estimule 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 autora afirma que a educação deve liberar e orientar as capacidades do corpo, da mente e do espírito da criança para que ela possa expressar seus talentos em sua plenitude (MARTINELLI, 1999, p. 41). No decorrer da obra, a autora mostra a meditação como uma prática capaz de trazer 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 em 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 nesses trabalhos é a defesa da ideia de uma educação focada no aluno, sendo ele um ser pleno em potenciais e conectado a múltiplas dimensões. A educação holística almeja 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). Ela não se centra na determinação de quais fatos ou habilidades os adultos deveriam ensinar às crianças, mas na criação de um ambiente 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 de cada aluno e do grupo potencializando o desenvolvimento e a integração no contexto escolar e sua integração com a comunidade local, com a sociedade, a nação, o globo terrestre e o universo como um todo gerando a consciência de que somos UM com todos esses níveis. Ela visa englobar 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 e a conexão consigo, com os outros e com a natureza. 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, produtivo e com consciência planetária.

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 o conhecimento e a vida. Reconhecendo e valorizando o potencial e a 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 tido como certo. É dessa maneira, flexível e lúdica, que o currículo holístico pretende alcançar a harmonia entre o conteúdo curricular e o processo educativo. 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 a 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 deles 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 os valores pessoais e espirituais que influenciam e influenciarão em sua cultura e diferenciá-los de outros que não promovem o bem-estar e a paz.

A educação holística não enfatiza a divisão do conhecimento por disciplinas e fomenta uma forma mais ampla de perceber o mundo. No qual é lançado um olhar 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 às necessidades dos alunos.

A meditação como prática de conhecimento transdisciplinar

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.

A partir dessa visão de mundo criada pelo conhecimento disciplinar, não apenas as partes desse todo estão separadas, 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 (como numa máquina). 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, caracterizando essa faixa etária como 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, torna-se necessária uma reflexão que retome a formação plena dos alunos, gerando outras práticas pedagógicas que incentivem ações coletivas questionadoras e incentivadoras de criação de novas visões realidades, 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” (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. 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 (BRASIL 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” (BRASIL, 2013, p. 14).

No cenário atual, parece crucial que os professores estimulem a abertura e a receptividade a novas concepções de mundo e de si mesmos. Isso significa atualizar permanentemente o ensino às necessidades 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). 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). 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, saindo do “piloto automático”.

A meditação na educação infantil

Nessa postura observadora de si e do mundo, 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, sendo abordada de forma lúdica e dinâmica. Quanto mais ela se aproximar do brincar, maior será o envolvimento das crianças. Na Educação Básica, a meditação pode ser utilizada para proporcionar um estado de relaxamento físico e mental, a fim de estimular a tomada de consciência. O refinamento da percepção e o focar da atenção propiciam a interação dos variados aprendizados, como por exemplo na visualização dirigida que 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).

Na sala de aula da Educação Infantil, podem existir crianças de quatro meses a seis anos de idade. A prática de meditação deve ser adaptada à necessidade da sala de aula, provavelmente podendo ser aplicada a partir dos 18 meses de idade. 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.

Apesar de a rotina escolar estar, muitas vezes, 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 (UJIE, 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 conseguir parar o corpo e simplesmente estar com a mente presente. 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 infante-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 afirma que a mudança de hábitos com as práticas meditativas pode trazer para a sala de aula mais confiança ao professor e otimismo em relação a seu trabalho refletindo numa maior harmonia ao ambiente.

Considerações Finais

Acreditamos que os educandos 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. Exercícios com estes fins praticados desde cedo proporcionam serenidade e plenitude, potencializando seu físico, seu mental, emocional e espiritual do ser.

Apesar do âmbito escolar ser ainda, na sua maioria, 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. 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 a partir da sua experiência de tudo que ela absorve durante o dia. Especialmente ao integrar-se internamente, seu corpo com sua mente e emoções.

A transformação constante a que a educação está exposta e sua atualização com as demandas do mundo atual abrange propostas e estudos que buscam promover uma maior percepção dos valores universais envolvidos no ato de educar. O resgate dos saberes integrais, a transdisciplinaridade e a educação integral e holística nos relembram de formas mais integradas de viver e de estar no mundo que naturalmente promovem maior cidadania planetária e uma consciência mais ampliada da essência do ser e da vida.

Referências

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.

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.

- 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*. Viséu: 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.