



Associação de Yoga Integral de Portugal

# Yoga

com Surdos



Maria João Azinhaes de Melló

«- O seu silêncio, como é? É mais silencioso do que o silêncio de uma cave, ou o silêncio subaquático?

- Uma cave? Para mim uma cave não é silenciosa! Está cheia de odores, de humidade, tem o ruído próprio das sensações. Debaixo de água? Debaixo de água estou em casa, sou uma gaivota submarina, que adora mergulhar. Sou uma gaivota de superfície, que adora o mar e o sol. Debaixo de água sou igual a vocês. O meu silêncio não é igual ao vosso. O meu silêncio seria ter os olhos fechados, as mãos paralisadas, o corpo insensível a pele inerte. Um silêncio do corpo»

Emmanuel Laborit



ÍNDICE

<b>Introdução</b> .....	5
Surdez.....	5
Desenvolvimento.....	6
Principais dificuldades.....	6
Língua Gestual Portuguesa (LGP).....	6
Cultura.....	7
Yoga.....	7
Yoga para Surdos.....	7
<b>Método</b> .....	8
Participantes.....	8
Gráfico 1. Distribuição por sexos.....	8
Gráfico 2. Distribuição geográfica.....	8
Gráfico 3. Distribuição da amostra por profissão.....	8
<b>Materiais</b> .....	9
<b>Procedimento</b> .....	9
<b>Adaptações para uma prática de Yoga com surdos</b> .....	10
Distribuição na sala .....	10
Exercícios respiratórios .....	10
Asanas .....	11
Relaxamento .....	11
Concentração .....	12
Duração da aula.....	12
Finalização .....	12
<b>Referências</b> .....	13



## AGRADECIMENTOS

Agradeço antes de tudo ao meu marido e filha que me apoiaram incondicionalmente e deram coragem durante todo o meu trajecto no yoga, principalmente, durante os dois anos de curso. Em especial à minha filha Joana com a sua preciosa ajuda na elaboração deste trabalho.

À minha mestre Dharmasharini Swamini Tara Beatriz Katchi que me ensina com carinho e sabedoria.

À Associação Portuguesa de Surdos que me recebeu de braços abertos e me ajudou em tudo o que precisei para as aulas.

A todos os professores que ao longo de todo o meu percurso no yoga que partilharam comigo as suas experiências e conhecimentos. A todas as minhas colegas pela amizade e companheirismo.

Grata a todos os meus alunos pelo constante apoio, incentivo e motivação para prosseguir os estudos, mas também pela boa disposição para experienciar novas aulas e metodologias.

## INTRODUÇÃO

### **Surdez**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2015), no mundo existem 360 milhões de pessoas (5% da população mundial) com uma perda auditiva incapacitante. Uma perda auditiva incapacitante refere-se normalmente a uma perda superior a 40dB nos adultos e 30dB nas crianças. Sabemos que em Portugal podem existir aproximadamente 100.000 pessoas com algum grau de perda auditiva, no entanto, as estimativas realizadas pela comunidade surda rodam as 25 a 30 mil pessoas (APS - Associação Portuguesa de Surdos, 2015).

A perda auditiva e/ou surdez pode ser de grau ligeiro, moderado, severo ou profundo. Pode resultar de causas genéticas, complicações à nascença, de algumas doenças infecciosas, infecções auditivas crónicas, uso de algumas drogas, exposição a barulhos excessivos e envelhecimento (OMS, 2015). De acordo com a fase de desenvolvimento em que foi adquirida a surdez, a Federação Mundial de Surdos classifica por: surdo congénito (aquele que nasceu surdo), surdo pré-lingual (aquele que perdeu a audição nos primeiros anos de vida e antes de aprender a linguagem verbal), surdo pós-locutivo ou endurecido (perdeu a audição após a aquisição da fala) (APS, 2015)

Actualmente apenas 10% da população com perda auditiva significativa tem acesso a métodos como o aparelho auditivo, implantes cocleares, terapia da fala, reabilitação ou outros métodos de assistência. Além destes métodos, as pessoas surdas podem beneficiar de língua gestual e apoio educacional e social. Na melhoria da assistência a pessoas com perda auditiva, a OMS determinou vários objectivos, entre os quais a necessidade de promover a inclusão social de pessoas, por exemplo, através de programas comunitários ou outros.

### **Desenvolvimento**

O desenvolvimento global e aprendizagem no surdo tem apresentado diferenças comparativamente à população ouvinte em Portugal e no mundo. Tem sido comprovado que a maioria dos surdos portugueses apresenta um baixo desenvolvimento global e que, relativamente à leitura e escrita, estão próximos de um analfabetismo funcional (embora existam alguns graus académicos conferidos). Estes dados têm levado à análise das causas e respectiva resposta às dificuldades apresentadas por esta população, uma vez que, à criança surda não faltam capacidades inatas para atingir um desenvolvimento pleno. Assim, pressupõe-se que os principais motivos para os maus resultados educativos nas crianças e jovens surdos se relacionem com o meio envolvente, nomeadamente, no acesso a oportunidades para que o seu desenvolvimento físico e mental ocorra de forma harmónica e integral.

Se observarmos o desenvolvimento de uma criança ouvinte, verifica-se a importância da interação com o meio no desenvolvimento e aprendizagem. Nesta interação é fundamental a linguagem, que a criança adquire naturalmente com intercâmbios comunicativos, motivada pelos que a rodeiam e que já possuem competência linguística. Além disso, a linguagem vai

praticar um jogo altamente intrincado e criativo com o pensamento, levando a criança a lidar com os objectos à distância e a agir sobre eles sem ter de os manipular fisicamente. Com estes dois mecanismos – linguagem e pensamento – a experiência transforma-se e a criança progride para o domínio do mundo simbólico, do tempo passado, futuro, dos eventos hipotéticos e das entidades imagináveis. Por isso, a linguagem abre novas orientações e novas possibilidades para a aprendizagem e comportamentos, é assim que a criança cresce, interioriza e domina o mundo ao seu redor (Amaral e Coutinho, 2002).

Comparativamente, a criança surda, na sua grande maioria, é filha de pais ouvintes. Por isso, ao nascer fica prejudicada em todas as interacções com o meio que a rodeia e principalmente num aspecto fundamental para o seu desenvolvimento: a linguagem. Vive rodeada por um mundo no qual as interacções são maioritariamente facilitadas através do som e do ruído, fica limitada ao que se apresenta sob forma visual ou táctil. Assim, muita da informação é recebida parcialmente, deturpada e grande parte totalmente perdida. É este o quadro de uma criança surda desde a nascença, situação que se mantém ao longo da vida. No âmbito escolar, cresce rodeada de pares e adultos que interagem e comunicam aberta e fluentemente entre si, levando a criança surda ao papel de espectadora incapaz de entender, partilhar e trocar experiências essenciais para o seu desenvolvimento. No que respeita à linguagem reduz-se frequentemente a mimica e palavras isoladas (ensinadas por familiares, educadores e professores) para expressar as suas necessidades pragmáticas mais elementares. A ausência da indispensável interacção social e da linguagem, restringe a aprendizagem da criança surda, afectando o seu crescimento intelectual, social e emocional. Assim, quando existe um fraco desenvolvimento da linguagem verifica-se também um baixo desenvolvimento do pensamento, com dificuldades em realizar operações como categorizar, generalizar, projectar ideias abstractas, reflectir, manipular imagens, hipóteses e possibilidades (Amaral e Coutinho, 2002).

## Principais dificuldades

O principal impacto da perda auditiva verifica-se na capacidade para comunicar com os outros. A surdez está associada a dificuldades secundárias, como alterações funcionais, cognitivas, emocionais, sociais, educacionais e vocacionais (Santos et al, 2011). As dificuldades de comunicação inerentes à perda auditiva estão associadas a uma menor performance escolar e académica, um acesso limitado a Serviços e uma diminuição do acesso à socialização com consequente isolamento e frustração (OMS, 2015).

Nos países desenvolvidos, crianças com perda auditiva ou surdez têm normalmente uma baixa escolaridade. Os adultos com esta problemática têm também uma maior taxa de desemprego e, os que têm emprego, trabalham em áreas poucos especializadas comparativamente à população em geral (OMS, 2015).

## Língua Gestual Portuguesa (LGP)

Os indivíduos com perda auditiva ou surdez, comunicam maioritariamente através da Língua Gestual do seu país. Esta é uma língua que surge naturalmente na criança surda, que a adquire espontaneamente e em contexto de interacção com outras pessoas competentes nessa língua, tal como as ouvintes com a língua oral (Amaral & Coutinho, 2002).

A Língua Gestual Portuguesa (LGP), nasceu em 1823 na primeira escola de surdos da Casa Pia de Lisboa, tendo como primeiro educador um sueco. Apesar das diferenças, o alfabeto da LGP e o da língua gestual sueca (Svenskt teckenspråk) continuam a revelar uma origem comum. O alfabeto manual raramente é utilizado, tendo utilidade quando se especifica um nome ou uma palavra que não se conhece. Ao comunicar, não existe necessidade de recorrer ao alfabeto manual pois os conceitos têm todos gestos correspondentes (APS, 2015). Estudos têm demonstrado que a língua gestual é uma

língua natural, com características semelhantes à língua oral, no entanto, processa-se no aspecto da produção por via motora (gesto) e no aspecto perceptivo por via visual (percepção visual do gesto) (Klima & Bellugi, 1982). A LGP constitui uma língua que apresenta as mesmas potencialidades das outras línguas, e cuja utilização favorece o surdo no seu desenvolvimento, crescimento, interiorização e domínio do mundo que o rodeia. Uma língua que deverá entrar nas famílias, na escola e na sociedade da qual a pessoa surda faz parte integrante (Amaral e Coutinho, 2002).

## Cultura

Frequentemente o Surdo pertence a uma Comunidade Surda, partilhando uma ideologia na qual está consciente do que significa ser surdo, tem orgulho por si próprio como pessoa surda e tem orgulho da sua língua e cultura (APS, 2015). A utilização da LGP é uma das bases da comunidade surda que, enquanto minoria linguística, tem de ser devidamente tratada, respeitada e aceite (Amaral e Coutinho, 2002).

## Yoga

Como nos diz Swami Maitreyananda, yoga é uma cultura que se aprende nas práticas de yoga, com técnicas que se aplicam do dia a dia, é uma forma de ser, de sentir e uma filosofia de vida.

O yoga é composto por um conjunto de técnicas psicofísicas que envolvem o corpo, a mente e o espírito, a meta do yoga é atingir a plenitude (Samadhi), um estado de felicidade interior de segurança, de saber que somos capazes de lidar com o que nos acontece. “Yoga Chitta Vritti Nirodha” ou seja “O yoga é o controlo das vibrações/emoções sobre a mente”.

Numa prática de yoga utilizam-se os asana que vão desbloquear a energia dos músculos eliminando assim a tensão muscular, cada asana tem benefícios orgânicos, musculares, circulatórios e energéticos. Usam-se também exercícios respiratórios (Pranayama) para aprender a controlar e a prolongar a respiração expandindo e intensificando o fluxo de energia no interior do corpo, e por fim pratica-se o relaxamento e a concentração.

## Yoga para Surdos

Uma pesquisa no principal motor de busca permite detectar apenas uma turma de Yoga com Surdos em Portugal (Aveiro). Esta escassez de locais que disponibilizam aulas de Yoga com esta população, permite prever que os Surdos interessados nesta prática terão de recorrer a classes de Yoga para ouvintes.

Frequentemente os professores não adaptam as estratégias de ensino às dificuldades de alunos surdos e, a ausência de conhecimentos a nível da LGP, leva a um ensino através da oralidade (Estanqueiro, 2006).

Como referido anteriormente, a perda auditiva está associada a dificuldades de comunicação que, conseqüentemente, poderão dificultar a compreensão e obtenção dos objectivos do Yoga em aulas para ouvintes.

Além das dificuldades de comunicação, indivíduos com perda auditiva neurosensorial (tipo de surdez permanente que resulta da danificação do ouvido interno ou do nervo que o conecta ao cérebro) têm maior probabilidade de apresentar dificuldades de equilíbrio e/ou desenvolvimento motor (Effgen, 1981; Rajendran & Roy, 2011). Uma vez que esta perda auditiva é frequente na população surda (Rajendran & Roy, 2011), poderá ser expectável uma dificuldade na realização de Asana que recorrem ao equilíbrio.

# MÉTODO

## Participantes

O trabalho foi desenvolvido com uma turma de 16 alunos Surdos, com uma média de 48 anos de idade (DP= 13.45), maioritariamente do sexo feminino (88%), e habitando maioritariamente nos concelhos de Lisboa (38%) e Sintra (25%). Metade dos alunos (50%) descrevia problemas de saúde no momento da inscrição

### Sexo

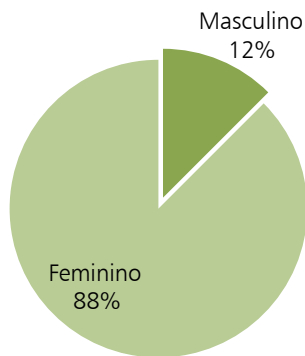


Gráfico 1. Distribuição por sexos

### Concelho

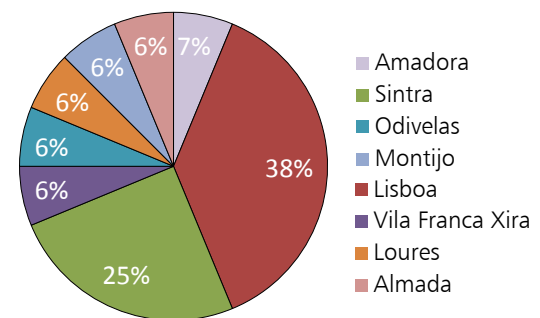


Gráfico 2. Distribuição geográfica

### Profissão

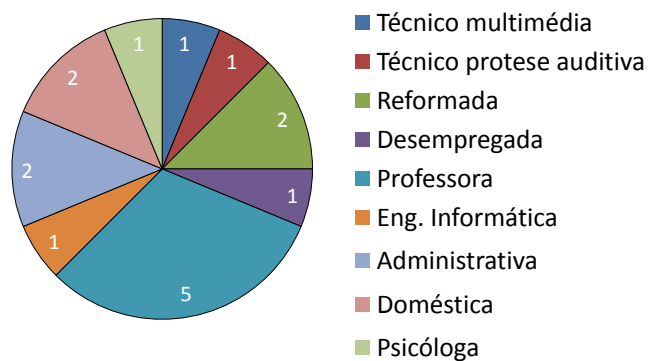


Gráfico 3. Distribuição da amostra por profissão



## Materiais

Para o desenvolvimento do trabalho, foi disponibilizada uma sala de pequena dimensão nas instalações da APS. Para divulgação das práticas de Yoga, foi criado um cartaz de propaganda e um filme em LPG de divulgação (desenvolvido pela Associação).

Relativamente aos materiais para o desenvolvimento das aulas, foram utilizados aqueles que são comuns em práticas de Yoga, nomeadamente, tapetes, mantas, blocos e cintos. Além destes, foram usados materiais específicos para adaptação das aulas à população Surda, principalmente para a prática de relaxamento com um leque e para a concentração, onde foram usadas velas, criado um cubo com yantras e material informativo sobre concentração.



Exemplo  
do cubo  
de yantras

## Procedimento

Este trabalho decorreu nas instalações da Associação Portuguesa de Surdos aos sábados. Após 40 aulas de yoga com a população surda descrita acima, foi possível formular um conjunto de adaptações descritas em seguida.

## ADAPTAÇÕES

para uma prática  
de Yoga com surdos

### **Distribuição na sala**

Para uma aula de Yoga com surdos é fundamental uma sala bem iluminada e que todos os alunos vejam bem o professor (mesmo quando deitados no chão). A melhor disposição dos alunos na sala é numa circunferência da qual o professor faz parte, isto facilita a visualização e imitação das posições do professor e também, quando necessário, dos outros colegas.

Nos exercícios realizados em decúbito supino ou dorsal, o professor deverá estar localizado no centro da circunferência, de pé, a relembrar o asana e a exemplificar correcções e modificações das posições.

### **Exercícios respiratórios**

O Pranayama, tradicionalmente explicado oralmente, constitui uma dificuldade para a população surda. O recurso à observação e imitação não são suficientes para a compreensão e realização eficaz, necessitando portanto de uma adaptação.

O professor deverá primeiramente exemplificar o pranayama com os alunos muito próximos de si para uma boa visualização. Seguidamente os alunos devem pôr a mão na zona do diafragma (na respiração baixa) e, se necessário, tocarem na barriga do professor para sentir como se processa a inspiração e a expiração (que se processa muito lentamente). Devem proceder de igual forma para a respiração média com as mãos nas costelas e alta com as mãos no peito.

## Asanas

Na explicação dos asanas é importante realizar uma demonstração mais prolongada para que os alunos tenham tempo de observar e memorizar. Através de gestos, deve salientar-se a direcção do olhar e como realizar a respiração ao montar e desmontar da posição. Além disso, o professor deve desde logo chamar à atenção para um ponto importante dessa postura ou uma dificuldade comum nesse asana.

Relativamente à duração do asana, é importante que os alunos surdos não fiquem dependentes de sinais para desmanchar a postura. Deve ser estimulada a aprendizagem de 1 ciclo respiratório completo e posterior autonomia na realização do asana durante 7 ciclos respiratórios após os quais regressam à posição básica, compreendendo simultaneamente que a explicação de um novo asana virá apenas quando todos completarem individualmente os 7 ciclos.

**É importante que percebam que devem desmanchar qualquer postura se sentirem desconforto e perguntarem o que devem fazer. Uma vez que o Surdo está habituado à reprodução do que vê, pode pensar que esse desconforto é normal.**

Também a correcção dos asanas requer um cuidado especial. Uma vez que não conseguem ouvir a aproximação do professor, é importante colocar-se no campo visual do aluno durante o asana para comunicar a correcção e/ou utilizar um toque muito leve.

Como esperado segundo a literatura, as posturas de equilíbrio são especialmente difíceis para muitos alunos surdos, até mesmo o Rekha gati é muito difícil para alguns, o que pode ser frustrante. Numa fase inicial o professor deve recorrer a uma das seguintes estratégias:

- 1) asanas de equilíbrio fácil no chão;
- 2) asanas de equilíbrio fácil de pé, em que todos os alunos na circunferência tenham as mãos dadas;
- 3) asanas de equilíbrio com a mão apoiada na parede, com uma progressão afastando a mão do apoio.

Nas posturas em decúbito ventral ou prono, o sentido visual do qual estão dependentes fica diminuído. Assim, para evitar a tendência natural para regressar à posição de sentado o professor deve explicar previamente as posições a realizar (no máximo duas) e a posição à qual devem regressar quando terminarem (que não deverá ser em decúbito ventral).

## Relaxamento

No relaxamento, a luz embora possa ser suavizada, deverá manter uma intensidade que permita uma boa visualização. Para re acordar os alunos, o professor deverá abanar um leque próximo da cara dos alunos, para que sintam o deslocamento de ar na face, de modo a acordarem sem sobressalto. O professor deve dizer para inspirar, espreguiçar e voltar para o lado direito em posição fetal e depois voltar para uma posição confortável de sentado, exemplificando com mimica um a um.

## **Concentração**

Uma das especificidades na prática da concentração com alunos surdos é a impossibilidade de recorrer a técnicas que exijam uma explicação oral ou a audição.

O Surdo apesar de não ouvir, tem a mente cheia de imagens e tão agitada como qualquer outra pessoa. Nesta fase da prática, o professor pode recorrer a técnicas de concentração visuais, nomeadamente, com Yantras, ou por exemplo concentração nos batimentos cardíacos (demonstrando simultaneamente a importância do controlo da respiração na diminuição do ritmo cardíaco).

## **Duração da aula**

Devido à aprendizagem necessária para executarem a postura, a aula demora mais que o habitual. A duração será, no mínimo, de 1 hora e 10 minutos.

## **Finalização**

É importante de uma maneira geral, que os alunos surdos confiem que, mesmo nos exercícios nos quais não podem recorrer à visão, haverá sempre um aviso para terminarem a postura ou qualquer outro exercício, evitando uma preocupação constante e de modo a usufruírem verdadeiramente da prática.

Para finalizar a aula deve utilizar-se o jnana mudra simbolizando o som OM. Ao inspirar subir as mãos e ao expirar com mãos juntas descer ao coração, terminando com Andjali mudra.

## REFERÊNCIAS

Rajendran, V. & Roy, F. (2011). An overview of motor skill performance and balance in hearing impaired children. *Italian Journal of Pediatrics*, 1: 37-33.

Effgen, S. (1981). Effect of an exercise program on the static balance of deaf children. *Journal of the american physical therapy association*, 61 (6): 873-877.

Santos, A., Felix, F., Martins, G., Pinna, M., Bento, R., Monteiro, T. & Andrada, N. (2011). Perda Auditiva Neurossensorial: tratamento. *Projecto Directrizes: Associação Médica Brasileira e Conselho Federal de Medicina*. 1-20.

Bellugi, U., Klima, E. (1982) The Acquisition of Three Morphological Systems in American Sign Language Speech. *Papers and reports on child language development*, 21, 135.

Estanqueiro, P. (2006). Língua gestual portuguesa - Uma opção ou um direito? O meio menos restritivo na educação de surdos. In M. Bispo, A. Couto, M. C. Clara & L. Clara (Eds.), *O gesto e a palavra I: Antologia de textos sobre a surdez* (pp.191-220). Lisboa: Editorial Caminho.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en/>

Associação Portuguesa de Surdos, retirado de: <http://www.apsurdos.org.pt/>

Gestuário de Língua Gestual Portuguesa (Secretariado Nacional para a Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência 1991)