

### **Acroyoga Jam: conexão e movimento**

Mariana Ortiz<sup>1</sup>, Simone Spotorno<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Autor(a)/Apresentador(a), <sup>2</sup>Coautor(a), <sup>3</sup>Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Rio Grande.  
Rio Grande, RS

Acroyoga é uma prática da cultura corporal do movimento realizada em trios, onde cada integrante exerce diferentes funções, sendo elas um base, um voador e um anjo. A modalidade consiste em combinar movimentos acrobáticos, posturas e filosofia do yoga e a massagem tailandesa. Possui em seus aspectos didático-pedagógicos a segurança e a progressão da aprendizagem, promovendo aos praticantes desafios e superação. Dedicar-se em melhorar a comunicação, confiança, respeito, cuidado com o outro, aprimorar a força, flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal. O Projeto de Extensão Acroyoga Jam surgiu como uma necessidade de dar continuidade ao movimento iniciado no ano de 2023 através do Projeto de Formação Continuada em Educação Física Escolar, onde o foco foi a Acroyoga. O objetivo da proposta é conectar corpo e mente do praticante, trazendo reflexões sobre si e sobre o outro através do trabalho em equipe. Contribui na ampliação do sentido de comunidade, com um tempo e espaço disponibilizado para a prática da acroyoga. O público alvo do projeto é a comunidade interna e externa do IFRS. A proposta acontece através de encontros semanais, onde os participantes estão divididos em três turmas que praticam em lugares distintos, sendo eles o ginásio do IFRS – Campus Rio Grande e o Centro Esportivo da FURG. Além destes encontros sistemáticos, o projeto oferece aos participantes quatro aulas especiais de acroyoga com professores especializados; duas rodas de conversa com o psicólogo da instituição e uma aula de física com professores da instituição ao longo do ano. Participam do projeto 60 pessoas. É possível afirmar que a maioria dos praticantes da atividade desenvolvem um sentimento de pertencimento em relação à comunidade da Acroyoga, compreendem os limites do seu corpo e do próximo e aprimoram a comunicação e confiança com diferentes pessoas. Diversos pilares trabalhados na Acroyoga podem ser levados para outras situações da vida cotidiana, por isso sua importância para quem pratica. Os resultados do Acroyoga Jam ainda são parciais, mas é notável um amplo conhecimento adquirido em relação à consciência corporal, como lidar com as emoções que surgem na prática e aplicação dos conceitos da física nas execuções de movimentos. O aumento do repertório das posturas também pode ser destacado. A comunidade vem crescendo, o público varia em idade, gênero e tempo de prática, o que comprova o quanto a prática é inclusiva. O desenvolvimento e a evolução dos membros do projeto vem em uma crescente. Em geral, o projeto está tomando proporções que vão além da prática física, impactando cada praticante de uma forma diferente.

**Palavras-chave:** Acroyoga; Conexão; Movimento.

**Trabalho executado no:** Edital PROEX nº 02/2023 – AUXÍLIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO 2023, Edital PROEX Nº 11/2023 – EDITAL DE CONCESSÃO DE APOIO FINANCEIRO PARA AÇÕES DE EXTENSÃO PROPOSTAS POR ESTUDANTES DO IFRS, Edital PROEX nº03/2023 – Registro de ações de extensão sem auxílio financeiro – Fluxo Contínuo Permanente, Edital Nº 1/2023 – PROEX-REI – Edital de Fomento Externo Permanente de Extensão, aprovados pela Comissão de Gerenciamento de Ações de Extensão (CGAE).