




# ERA UMA VEZ UM(A) YOGIN

André G. C. Asahida  
Universidade de São Paulo  
São Paulo | 2019



“Se todas as crianças de oito  
anos aprenderem meditação, nós  
eliminaremos a violência do mundo  
dentro de uma geração”

Dalai Lama

# Era uma vez um(a) Yōgin

Brincadeira/jogo e baralho ilustrado projetado para o desenvolvimento da inteligência emocional e da criatividade, através da contação de histórias e do Yoga para crianças de 8 a 11 anos e seus pais.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo (FAU-USP), como exigência parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Design.

**André Asahida**

**Orientado por:**

**Profª Drª Denise Dantas**

Curso de Design | Faculdade de Arquitetura, Urbanismo e Design  
Universidade de São Paulo | São Paulo | 2019

# AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a todas as pessoas, (e se eu tiver espaço pra falar aqui, gostaria de agradecer a todos os seres vivos), que passaram pela minha vida, que de uma maneira ou de outra, direta ou indiretamente, em maior ou menor grau, certamente contribuíram para que eu chegasse onde cheguei, e consequentemente, contribuíram para a realização deste trabalho.

À minha orientadora, Denise Dantas, que orienta a realização deste trabalho há quase dois anos, acolhendo esta ideia desde a sua criação. À Letícia, minha companheira, por quem eu tenho um carinho enorme, foi também minha dupla durante a realização da disciplina de onde nasceu este projeto, e durante todo o processo até aqui foi essencial para o amadurecimento tanto deste projeto quanto meu.

À minha família, em especial minha mãe e meu pai e minha tia, pois sempre quando reflito sobre como vim parar aqui, especialmente quando reflito sobre como vim parar aqui fazendo este jogo, vejo muito do que vive em mim que vive neles expresso neste projeto.

À todas as mães, pais e crianças que participaram dos testes com os usuários, pois sem eles, nada disso teria sido possível ou feito tanto sentido.

E claro, não podia deixar de agradecer aos meus amigos e colegas de turma, pois além de serem fonte de inspiração e admiração, sempre me acolheram e me ajudaram a ver as coisas por outras perspectivas.

Dedico este trabalho à todos vocês, em especial às crianças deste mundo, para quem sabe, ajudar a cultivar condições favoráveis para um futuro de mais paz e harmonia.

**Namastê!**

# RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo o desenvolvimento de um jogo de cartas ilustrado, visando o desenvolvimento da inteligência emocional, da criatividade, do bem-estar físico, mental e emocional e de valores éticos para seus usuários, - crianças de 8 a 11 anos e seus pais -, explorando o vasto potencial que a contação de histórias, a milenar tradição do yoga e o brincar podem oferecer.

O projeto busca atender às diversas observações levantadas na análise do projeto “A Oncinha Yogini”, propondo um redesign completo de seu projeto gráfico e jogabilidade, validados através da observação da interação do usuário com os protótipos desenvolvidos.

Buscando chegar o mais próximo possível de sua viabilização, o produto final, contendo 80 cartas, manual de instruções e embalagem, alcançou de forma bastante satisfatória o que se propôs. Proporcionando uma experiência divertida, engajante e clara para o usuário.

**Palavras chave:** design, design de jogos, lúdico, yoga, inteligência emocional

# ABSTRACT

This undergraduate thesis aims to design a illustrated card game, in which 8 to 11 years old children and their parents, develops bounds, creativity, emotional intelligence, physical, mental and emotional well being, as well as ethical values. Exploring the vast potential which storytelling, yoga and play all have.

The project seeks to answer questions and observations raised in the previous analysis of “A Oncinha Yogini”, developed in AUP 2407 - Design of Games and Toys, in the first semester of 2018, proposing a complete redesign of it’s graphic and game design. Validated through the observation of the user’s interaction with it’s prototypes.

With the intention to come as close as possible to it’s production, the final product, containing 80 cards, instructions manual and packaging, meets the criteria in a satisfactory way. Providing a fun, engaging and clear experience for the user.

**Keywords:** design, game design, yoga, play, emotional intelligence



# SUMÁRIO

# SUMÁRIO

<b>Capítulo 1: Introdução.....</b>	<b>14</b>
1.1 Objetivos.....	15
1.2 Sobre o yoga no contexto deste projeto.....	16
1.3 Sobre a contação de histórias.....	18
1.4 Sobre a inteligência emocional.....	18
 <b>Capítulo 2: Projetando a brincadeira.....</b>	 <b>20</b>
2.1 Interação lúdica significativa.....	21
2.2 Sobre a definição do público alvo.....	21
2.3 Regras.....	22
2.4 Projetando a brincadeira.....	23
 <b>Capítulo 3: A Oncinha Yogini.....</b>	 <b>26</b>
3.1 Estrutura da narrativa.....	26
3.2 Sobre as cartas.....	28
3.3 Sobre o Manual.....	29
3.4 Análise crítica do projeto.....	29
3.5 Teste com o usuário.....	33
3.6 Implementações e seus efeitos.....	34
3.7 Conclusões sobre o teste.....	37
 <b>Capítulo 4: Análise de mercado.....</b>	 <b>39</b>
4.1 Visita em lojas de brinquedos.....	39
4.2 Livros de contos e yoga.....	40
4.3 baralhos de yoga.....	41
4.4 Jogos que exploram a contação de histórias semicolaborativa.....	43
 <b>Capítulo 5: Desenvolvimento do primeiro protótipo.....</b>	 <b>46</b>
5.1 Desenvolvimento da mecânica de jogo.....	46
5.2 Desenvolvimento do projeto gráfico.....	48
5.3 Primeira proposta e protótipo.....	52
5.4 Manual de instruções.....	53
5.5 As regras da primeira proposta.....	54
5.6 Testes com o usuário .....	55
5.7 Observações de alterações para o segundo protótipo.....	57

<b>Capítulo 6: Desenvolvimento do segundo protótipo..</b>	<b>59</b>
6.1 Desenvolvimento do projeto gráfico.....	60
6.2 As regras da segunda proposta 68.....	68
6.3 Testes com o usuário.....	69
 <b>Capítulo 7: Era uma vez um(a) Yögin.....</b>	 <b>73</b>
7.1 Os componentes do modelo final.....	73
7.2 As regras.....	76
7.3 Aproveitamento do material.....	78
7.4 Potencial de mercado.....	78
 <b>Considerações finais.....</b>	 <b>81</b>
<b>Referências bibliográficas.....</b>	<b>83</b>
<b>Apêndice.....</b>	<b>85</b>



# ÍNDICE DE FIGURAS

# ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> .....	23
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 2</b> .....	24
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 3</b> .....	25
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 4</b> .....	26
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 5</b> .....	27
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 6, 7 e 8</b> .....	28
Fonte: Divulgação	
<b>Figura 9</b> .....	37
Fonte: <a href="https://www.companhiadasletras.com.br/">https://www.companhiadasletras.com.br/</a>	
<b>Figura 10</b> .....	38
Fonte: <a href="https://yogacomhistórias.com.br">https://yogacomhistórias.com.br</a>	
<b>Figura 11</b> .....	39
Fonte: <a href="https://yogadosbichos.art.br/">https://yogadosbichos.art.br/</a>	
<b>Figura 12</b> .....	40
Fonte: <a href="https://www.chroniclebooks.com/">https://www.chroniclebooks.com/</a>	
<b>Figura 13</b> .....	40
Fonte: <a href="https://www.estrela.com.br/">https://www.estrela.com.br/</a>	
<b>Figura 14</b> .....	41
Fonte: <a href="https://www.atlas-games.com/">https://www.atlas-games.com/</a>	
<b>Figura 15</b> .....	41
Fonte: <a href="https://www.looneylabs.com/">https://www.looneylabs.com/</a>	
<b>Figura 16 e 17</b> .....	47
Fonte: <a href="https://www.looneylabs.com/games/">https://www.looneylabs.com/games/</a>	
<b>Figura 18, 19 e 20</b> .....	48
Fonte: <a href="https://www.looneylabs.com/games/nanofictionary">https://www.looneylabs.com/games/nanofictionary</a>	
<b>Figura 21</b> .....	49
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 22</b> .....	49
Fonte: Arquivo pessoal	

# ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 23</b> .....	50
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 24</b> .....	56
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 25 e 26</b> .....	58
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 27</b> .....	59
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 28 e 29</b> .....	60
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 30</b> .....	61
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 31</b> .....	62
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 32</b> .....	63
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 34</b> .....	71
Fonte: Arquivo pessoal	
<b>Figura 35, 36 e 37</b> .....	75
Fonte: Arquivo pessoal	



# 1

## INTRODUÇÃO

# CAPÍTULO 1: INTRODUÇÃO

Viver no mundo de forma saudável e sustentável requer o desenvolvimento de diversas capacidades muitas vezes negligenciadas ou mesmo desconhecidas por parcelas significativas da sociedade e suas instituições. Principalmente no mundo acelerado, estressante e transbordando de estímulos no qual vivemos; o qual beira o esgotamento em diversas esferas, seja em nossos valores, modelos econômicos e estilo de vida, em nossos relacionamentos interpessoais, com nós mesmos e com o planeta.

As capacidades de reconhecer, avaliar, transformar e lidar com sentimentos e emoções em nós mesmos e nos outros, de estar no momento presente, de estabelecer relações de forma humana, de explorar a criatividade para propor soluções aos desafios mais inesperados e mesmo a capacidade de brincar se tornam necessárias para que nós e as próximas gerações criemos causas e condições favoráveis para o amanhã.

Neste contexto, as crianças são as mais afetadas, deixando de ter seu espaço sagrado do brincar, atividade essencial para sua qualidade de vida e formação de quem serão no futuro. No entanto, possuem o maior potencial de mudança.

Este trabalho se propõe, através de um projeto de design, desenvolver um produto que trabalhe o desenvolvimento da inteligência emocional, da criatividade, do bem-estar físico, mental e emocional, reforçar valores positivos para crianças e seus pais, explorando o vasto potencial que a milenar tradição do yoga e de uma boa história têm a oferecer.

O primeiro capítulo se propõe a introduzir de forma bem resumida conceitos centrais para o entendimento deste projeto e suas relações. Tais como seus objetivos, o yoga, a criação de histórias e inteligência emocional.

O segundo capítulo, projetando a brincadeira, descreve alguns conceitos centrais do ponto de vista do design de jogos e brincadeiras que foram utilizados e nortearam o projeto.

O terceiro capítulo descreve o projeto “A Oncinha Yogini”, desenvolvido na disciplina de Design de jogos e Brincadeiras, cujas observações serviram de base para o seu redesign, se transformando trabalho aqui apresentado.

O quarto capítulo se trata de uma análise de mercado, observando diferentes soluções e propostas de produtos que tivessem relação com este projeto, tais como livros, jogos e brincadeiras de yoga e jogos de criação de histórias.

O quinto capítulo se propõe a descrever o desenvolvimento do primeiro protótipo, e analisar os diversos aspectos que os compõem, tais como seus elementos gráficos, físicos e de jogabilidade.

O sexto capítulo apresenta e analisa o segundo protótipo desenvolvido a partir das diversas observações levantadas no capítulo anterior, onde como será descrito, o projeto teve um grande amadurecimento.

O sétimo e último capítulo analisa a versão final do jogo, seus diversos componentes, observações, produção e viabilização e próximos possíveis passos para este projeto.

## 1.1 Objetivos

### OBJETIVOS PRINCIPAIS

Este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo o desenvolvimento do Design de um jogo de cartas, que possibilite interações lúdicas significativas com seu usuário que desenvolvam a inteligência emocional, a criatividade e valores humanos para seus jogadores. Utilizando a criação de histórias de forma cooperativa, o brincar e o yoga como principais ferramentas.

O jogo é destinado a crianças de 8 a 11 anos, projetado para ser jogado em um ambiente doméstico e familiar, por pessoas que talvez nunca tiveram contato com o tema e sem a necessidade de um instrutor ou professor, ainda que não os substitua.

O jogo tem o objetivo de desenvolver na criança a inteligência emocional, a empatia, a propriocepção, a coordenação e a concentração de forma envolvente e lúdica.

### OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

Alguns dos objetivos do jogo são aspectos desejáveis, porém não se enquadram como principais, uma vez que não norteiam o projeto. Entre os objetivos secundários deste trabalho, estão:

Ser uma atividade em que os pais ou responsáveis participem e joguem juntos, reforçando laços afetivos.

Poder ser uma ferramenta para profissionais de diferentes áreas, tais como educação física, professores de yoga, psicopedagogos, psicólogos e outros para o desenvolvimento de diversas qualidades para seus usuários, tais como a propriocepção, a coordenação, a concentração, a empatia, a criatividade e a cooperação. Assim, o desenvolvimento da força, equilíbrio e flexibilidade através das posturas também.

Conscientizar seus usuários, tanto adultos quanto as crianças, sobre a importância dos temas trabalhados pelo jogo. seguinte, mais específicos aos jogos e brincadeiras.

## 1.2 Sobre o Yoga no contexto deste projeto

O yoga pode ser entendido como um conjunto de práticas físicas, mentais e espirituais originadas na antiga Índia, há mais de três mil anos. Enquanto no ocidente, o yoga é bastante relacionado às práticas de relaxamento e exercícios físicos, na sua origem, a prática tem um foco muito maior em seus aspectos mentais e espirituais. A palavra yoga significa do sânscrito, pode ser traduzida como união, pois seu objetivo final é a união da mente e do corpo.

Diversas pesquisas apontam o potencial do yoga como ferramenta de desenvolvimento de diversos aspectos trabalhados de forma conjunta, que incluem: o autoconhecimento e autocuidado, o desenvolvimento do controle motor e bem-estar físico, - através das posturas, conhecidas como ásanas -, desenvolvimento da inteligência emocional, desenvolvimento de valores éticos através da observação dos yamas e nyamas, além de trabalhar a concentração e atenção através da prática de meditação e de respiração. Segundo Siegel e Barros (2010 apud BARROS et al., 2014)

[...] A segunda busca no Medline-Pubmed abrangeu o período de 2005 a 2007. No total, foram encontrados 99 novos estudos e em 74 deles (74,74%) o yoga é considerado benéfico e/ou promissor como técnica para aliviar dor e o estresse, aumentar a autoestima, favorecer o autocuidado, a promoção da saúde, a qualidade de vida e a cura.

O yoga oferece muitas possibilidades de desenvolvimento de qualidades, habilidades e inteligências de forma bem estabelecida e conjuntas. E por seu viés de compreensão individual do praticante, observação de suas reações, emoções, dificuldades, bem-estar, está totalmente alinhado com o desenvolvimento da inteligência emocional.

A prática é muito flexível, podendo ser adaptada para diferentes públicos, necessidades especiais e perfis, tal como o público infantil. Para tanto, é necessário um mergulho na dimensão do lúdico, pois esta é a linguagem que mais comunica às crianças. Sendo bem vindas incorporação de jogos e brincadeiras, imitação de animais, histórias, músicas, desenhos e diversas outras ferramentas à prática. Podendo também ajustar diferentes aspectos da prática, como o nível de dificuldade, tempo de permanência nas posturas, e todos os elementos que a compõe.

Outra qualidade favorável ao uso do yoga, é que este é explorado através do corpo. O que por si só já é um ponto positivo, uma vez que, como já dito anteriormente, existe em nossa uma tendência a nos tornarmos cada vez mais sedentários, e experienciamos o mundo através de telas. O que intensifica ainda mais nossa desconexão com nossos próprios corpos, mente e emoções, causando diversos problemas à nossa saúde mental, física e emocional. Ao integrar os aspectos do yoga com o lúdico, há um grande potencial de desenvolvimento da criança nos mais diversos aspectos humanos, no âmbito afetivo, motor, cognitivo, social, estético, criativo, expressivo e ético.

Os benefícios físicos da prática de yoga também se tornam bastante relevantes se observarmos o fato de que muitas crianças nos dias atuais tenham uma agenda dentro e fora da escola extremamente sobrecarregada, tendo pouco incentivo e tempo para a prática de brincadeiras e de se movimentar, essenciais para o desenvolvimento saudável de uma criança. Entre estes benefícios, estão a regularização do funcionamento dos sistemas respiratório e digestivo, equilíbrio da produção hormonal, redução da pressão sanguínea e níveis de colesterol, melhora no padrão do sono, benefícios ao sistema imunológico, alongar, fortalecer e relaxar a musculatura. Também é eficaz na prevenção e auxílio de diversas doenças que afetam diversas faixas etárias, como hipertensão, diabetes, asma, obesidade, colesterol alto, disfunções hormonais, problemas gástricos e dores na coluna.

Diversos estudos e experimentos realizados no Brasil e fora do país sobre a incorporação do yoga, práticas meditativas e de desenvolvimento da inteligência emocional, no ambiente escolar tem mostrado resultados que beneficiam os praticantes dentro e fora da sala de aula. Além disso, a prática do yoga se baseia em princípios chamados yamas e niyamas que são incorporados às histórias que auxiliam no desenvolvimento dos valores das crianças. Entre eles estão a não violência, a verdade, integridade, controle dos desejos, desapego, limpeza, contentamento, auto motivação, auto estudo e confiança.

Conhecer mais sobre o yoga foi essencial para a realização do projeto. Assim, o projeto teve de se embasar na literatura específica do yoga. Para tanto, o livro *O coração do yoga*, de T. K. V. Desikachar (1995) foi a base para os conhecimentos específicos de yoga necessários ao baralho. O livro é tido como uma das mais importantes referências para professores e praticantes dos mais variados estilos, com informações essenciais sobre as posturas, respiração, meditação, filosofia, valores e ética, incorporação ao dia-a-dia e textos clássicos de yoga organizados pelo autor.

## 1.4 Sobre a contação de histórias

A contação de histórias é um elemento essencial no desenvolvimento infantil, instigando a imaginação e a curiosidade, senso crítico, despertando a criatividade, formando valores e a empatia, desperta a criatividade, senso do que é benéfico e do que é danoso, desenvolve a empatia, trazem reflexões sobre elas mesmas, ensinam como lidar com situações e transformações, e muitas outras coisas. Todos conteúdos que são absorvidos naturalmente através da identificação delas mesmas com os personagens, exemplos e situações contadas.

É uma maneira engajante de despertar o interesse das crianças nos jogos e brincadeiras. Portanto, a contação de histórias está totalmente alinhada com a proposta deste projeto de design e será um dos elementos principais do projeto e dinâmica de jogo.

## 1.5 Sobre a inteligência emocional

Na psicologia, o conceito de inteligência emocional está relacionada a capacidade de reconhecer, avaliar, transformar e lidar com sentimentos e emoções, em si próprio e em outras pessoas. O jogo busca trabalhar estas questões através das diferentes situações vividas pela personagem, apoiada na estrutura da narrativa, onde cada carta tem uma função diferente nesse aspecto, como detalhado posteriormente na análise do projeto.

Os autores Salovey e Mayer (1990, p.191), dividem a inteligência emocional em quatro aspectos:

1. **Percepção das emoções** – estão inclusas as habilidades envolvidas na identificação de emoções através de diversos aspectos que transmitem emoções, como a voz, expressão facial, postura corporal ou trejeitos em outras pessoas ou em si mesmas, identificando padrões de comportamento e sua relação com suas emoções.
2. **Uso das emoções** – estão inclusas as habilidades de utilizar as informações emocionais para um determinado propósito.
3. **Entender emoções** – é a capacidade de identificar o sutil fluxo das emoções e emoções sutis que nem sempre são identificáveis.
4. **Controle e transformação da emoção** – é a capacidade de manter o autocontrole, apesar das emoções, e conseguir transformá-las a fim de manter uma boa relação com as demais pessoas.

A inteligência emocional é de extrema importância para um indivíduo, afetando diretamente suas relações sociais, saúde mental e qualidade de vida. Também está diretamente relacionada a doenças mentais e ao envolvimento com comportamentos problemáticos e vícios. Assim, o desenvolvimento da inteligência emocional na infância se torna bastante relevante não só em um nível individual mas para toda a sociedade.

The background is a vibrant orange with a subtle, darker orange watercolor-like texture. A white decorative border frames the entire page, featuring a repeating geometric pattern of squares and circles. Scattered throughout the orange field are numerous small, white, stylized leaves, some of which appear to be falling from the top corners. A large, white, stylized number '2' is centered in the upper half of the page.

2

PROJETANDO  
A BRINCADEIRA

## CAPÍTULO 2: PROJETANDO A BRINCADEIRA

Ainda que frequentemente associado a uma negação do trabalho, e reduzido a uma forma de diversão, jogos e brincadeiras estão no centro do que nos torna humanos, e são essenciais no aprendizado, no desenvolvimento pessoal, social e cultural, no cultivo da inteligência e saúde mental, emocional e física, facilitando os processos de socialização, comunicação, expressão e construção da identidade, experiências e demais inteligências.

O ato de brincar e de jogar se torna ainda mais relevante para as crianças, pois, é dentro do seu círculo imaginário, que a criança se relaciona com o mundo, aprende e se expressa. Na brincadeira, a criança, - de forma contraditória e simultânea -, se aprofunda e se distancia da realidade, articulando nesse limite da imaginação e do real, uma situação em que viva atividades do universo adulto dentro do imaginário.

Assim, é dentro deste universo que a criança desenvolve, aprende e absorve as habilidades que levará para sua vida adulta, tais como a coordenação motora, o convívio com as regras, exploração de seus limites, as relações sociais e sua capacidade de imaginar e resolver problemas.

Neste contexto, a disciplina do design, e particularmente do design de jogos, pode ser uma ferramenta muito efetiva, didática e coerente no diálogo com o público infantil.

Jogos e brincadeiras, assim como outros elementos culturais, - tais como o design e a arte -, são elementos que, ao mesmo tempo que são transformados, transformam a cultura na qual se inserem.

Tendo em mente esse potencial transformador dos jogos e brincadeiras e ainda talvez ainda mais impactante, o potencial transformador que reside nas crianças e nas novas gerações, jogos e brincadeiras se tornam muito mais relevantes do que a primeira vista. E buscar explorar este enorme potencial através de um jogo que aborda valores mais humanos, como a cooperação, a criatividade, a inteligência emocional, e o cultivo do bem-estar, está no coração deste projeto.

## 2.1 Interação lúdica significativa

Uma das principais metas do design de jogos é criar boas experiências para seus jogadores, experiências que tenham sentido e que são significativas. Tal meta pode ser entendida como interação lúdica significativa, termo presente no trabalho dos autores SALEN e ZIMMERMAN (2000), em “As regras do jogo”, principal fonte de informação sobre a disciplina para a realização deste volume.

A interação lúdica significativa surge da interação entre os jogadores e o sistema do jogo, bem como do contexto em que o jogo é jogado. Quando um jogador joga um jogo ele está fazendo escolhas, decidindo como movem suas peças, seus corpos, quais cartas jogam, quais opções escolher, como interagem com os outros jogadores, se jogam ou não jogam. (SALEN & ZIMMERMAN, 2000).

Dentre os critérios utilizados para avaliar a qualidade das interações dos jogadores com um jogo, estão a discernibilidade dos efeitos imediatos de uma ação por parte do jogo. Ou seja, que o jogador consiga perceber os efeitos de suas ações de forma integrada ao tecido do jogo.

Estes conceitos estão presentes em todo o design deste projeto, onde um dos principais nortes para as decisões de projeto foi que a interação do usuário com o produto fosse discernível, clara e integrada ao tecido maior do jogo, não deixando espaço para que os jogadores ficassem confusos, frustrados, ou com o que deveriam fazer.

## 2.2 Sobre a definição do público alvo

O principal critério para a definição da idade mínima do usuário foi de que estes pudessem, de maneira geral, realizar interações lúdicas significativas através do uso do baralho com o auxílio de um adulto, sem ficarem confusos, frustrados ou não conseguirem jogar. Assim se estabeleceu que a idade mínima dos jogadores seria de 8 anos de idade.

O que não implica que crianças menores que esta idade estabelecida não conseguiriam jogar. Uma vez que a criança, como indivíduos culturais e sociais únicos, possuem o desenvolvimento de suas diversas competências de maneira única, através de suas experiências, vivências e maneiras que se relacionam com o mundo. Não sendo incomum que crianças mais novas tenham certas competências mais desenvolvidas que outras mais velhas, como inclusive observado nos testes realizados posteriormente.

## 2.3 Regras

Uma das principais maneiras de estabelecer um sistema que guie o usuário a uma interação lúdica significativa dentro de um jogo ou uma brincadeira é através do uso de regras. Isso por conta da natureza delimitadora das regras, sendo elas muitas vezes as responsáveis pela diferenciação entre jogos e outros tipos de brincadeira. Todos as formas de jogos, por possuírem seus próprios conjuntos de regras possuem uma natureza um tanto coercitiva, desde o esporte profissional ou um simples esconde-esconde ou pega-pega.

A principal maneira que as regras atuam em jogos está na limitação das ações dos jogadores. É à partir desse aspecto das regras que os jogadores interagem de uma certa forma com um jogo de cartas e não simplesmente interagem de forma livre com este, por exemplo não comendo suas cartas ou desenhando com canetinha em cima delas.

PARLETT (1999) enfatiza de tal forma a importância das regras a ponto de dizer que todo jogo é suas próprias regras, pois são elas que definem o jogo de um ponto de vista formal. Pois mesmo que outros elementos que compõem o jogo alterem sua interação no nível da experiência, como por exemplo, modificar as ilustrações de um jogo da velha e não alterar seu conjunto de regras, por exemplo substituindo o seu X e bolinha por outros símbolos como quadrados vermelhos e azuis, ainda que os jogadores não percebam, estarão jogando o mesmo jogo.

Portanto, ainda que existam diversas formas de projetar interações lúdicas e que tenham foco em explorar aspectos narrativos, de interações sociais, explorar o próprio corpo, - como é o caso deste projeto -, as regras estão no centro do processo de design de um jogo ou brincadeira. Entender jogos como sistemas de regras reflete diretamente no entendimento de como um jogo funciona, sendo tão importante quanto entender seus aspectos práticos e culturais.

Em “As regras do jogo” (SALEN & ZIMMERMAN, 2000) os autores consideram que as regras podem ser compreendidas em diferentes níveis, sendo elas operacionais, constitutivas e implícitas, todas fundamentais para o entendimento da disciplina. As regras explícitas são aquelas operacionais, aquelas escrita em manuais de instruções, necessárias para que os jogadores joguem os jogos. As regras constitutivas, estão relacionadas à mecanismos lógicos e matemáticos, que surgem das implicações das regras apresentadas nos manuais de instruções. E entre as regras implícitas, estão aquelas que dialogam com um código de comportamento, espírito esportivo e aquele tratamento diferenciado que damos à jogadores inexperientes ou mais novos, como a possibilidade de refazer uma jogada, se relacionando de certa forma ao conceito do café com leite presente em tantas brincadeiras.

Para que as regras cumpram seu papel, é necessário que elas sejam claras e inequívocas e contemplem as mais diversas situações possíveis dentro do sistema do qual elas fazem parte; sejam compartilhadas de forma igual por todos os jogadores, sejam

fixas, no sentido de não poderem ser mudadas enquanto um jogo é jogado; sejam obrigatórias e que sejam reproduzíveis. No entanto, a compreensão e manipulação de todos estes aspectos das regras, no entanto, deve ser direcionado à criação de uma interação lúdica significativa.

É interessante notar que apesar de um esforço direcionado à criação de uma maneira de se jogar específica à partir da criação de um conjunto específico de regras, a resignificação dos jogos por parte de sua comunidade é inevitável e inclusive algo a ser explorado e incorporado nos jogos e brincadeiras.

## 2.4 Projetando a brincadeira

Tendo todas essas questões em mente, se propôs a criação de um baralho de cartas que promovesse interações lúdicas significativas integradas a um tecido maior de jogo, através da interação do usuário com um sistema delimitado por suas regras. Estas interações são divididas em duas partes interligadas, porém de certa forma independentes.

A primeira delas reside na interação do usuário de forma cooperativa com os outros jogadores, com as cartas que compõem o baralho e seus elementos invisíveis, como suas regras, implícitas e explícitas.

Neste primeiro momento, a proposta da brincadeira é de que os jogadores criem em conjunto a história mais legal possível, explorando sua criatividade, sua capacidade de fazer conexões e improvisar, de reconhecer, sentir, imaginar e desenvolver de maneira geral a inteligência emocional, imaginando como os personagens se sentem nos conflitos artificiais criados por eles próprios e propondo soluções para estes conflitos através do seu diálogo com princípios éticos e valores.

Sua segunda interação lúdica significativa está ligada à exploração de posturas, exercícios respiratórios e de meditação da yoga, apresentadas através de uma perspectiva lúdica que dialoga com o público infantil.

Todos os elementos que compõe o jogo, sejam suas regras, mecânicas de jogo, instruções, suporte físico e até mesmo o projeto gráfico necessitavam de validação através do desenvolvimento de protótipos e testes com o usuário. Revelando a forma como o usuário interagia com os diversos elementos do jogo, e a consequente necessidade de alterações aqui ou ali em todos seus níveis. Aplicar este método de observação da interação do usuário com o jogo foi crucial para o desenvolvimento de todo o projeto.

Algo a ser comentado é que jogos e brincadeiras dividem muitas características em comum, principalmente no envolvimento dos jogadores em um cenário artificial e pelo próprio ato de brincar. No entanto, jogos são sistemas formais expressos através de regras que implicam em resultados mensuráveis e quantificáveis. O que implica

necessariamente em vencedores e perdedores, mesmo quando não são de uma natureza competitiva, como por exemplo um jogo onde os jogadores cooperam para vencer o próprio jogo.

Sendo assim, este projeto se situa na fronteira entre os jogos e brincadeiras, pois adota muitas das qualidades que o tornam um jogo, porém, não possui resultados quantificáveis.



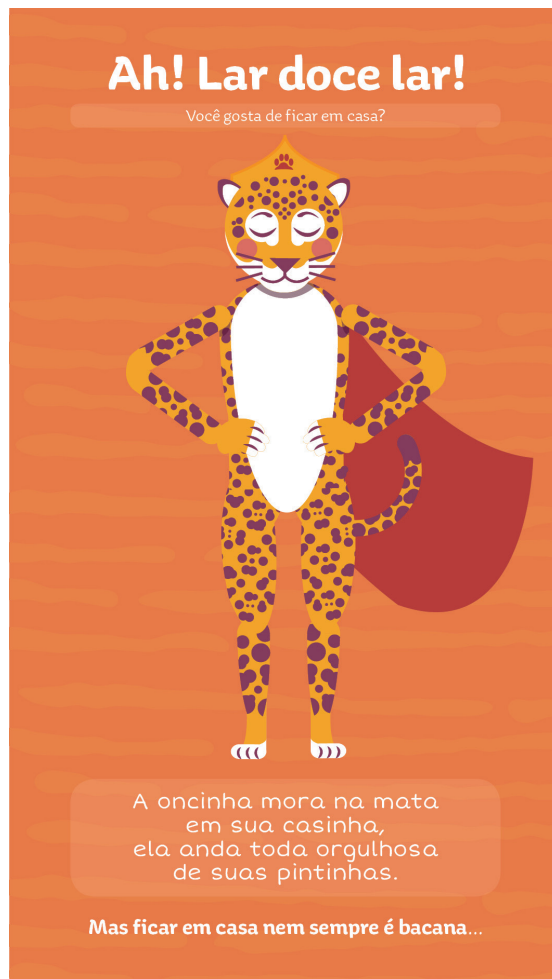
# A ONCINHA YOGINI

# CAPÍTULO 3:

## “A ONCINHA YOGINI”

Este projeto foi desenvolvido no primeiro semestre de 2018, na disciplina AUP 2407 - Design de Brincadeiras e Brinquedos, com o tema de desenvolvimento da inteligência emocional para crianças através de um jogo de cartas, utilizando o yoga, a poesia, a contação de histórias e do lúdico como ferramentas.

O jogador é convidado a acompanhar a personagem em situações semelhantes às quais as crianças podem vivenciar em seu cotidiano. O jogo explora a construção de uma narrativa através da permutação de cartas dispostas em seis categorias diferentes, gerando então, um grande número de possibilidades e histórias e evitando se tornar um jogo repetitivo. O projeto foi inicialmente pensado dentro de um contexto maior, composto de outros 6 baralhos, cada um com foco em um dos sete *chakras*.



### 3.1 A estrutura da narrativa

O jogo é composto por seis categorias de cartas divididas em diferentes cores que podem ser arranjadas para criar diferentes narrativas. Nessa estrutura, cada cor representa um estágio da história, onde:

**Laranja:** Na narrativa, representa o início da jornada da personagem uma situação de equilíbrio que será rompido e dará início à história. O objetivo desta categoria é que a criança se reconheça na personagem, que pode estar vivenciando uma situação semelhante àquela vivida pela criança em algum momento de sua vida ou mesmo em seu cotidiano.

**Figura 1:** as cartas de fundo laranja desempenham papel introdutório na narrativa.

**Azul:** Na narrativa, representa uma situação que rompe o momento de tranquilidade anterior. O objetivo desta categoria é que a criança desenvolva empatia pela personagem e que ela entenda como ela se sente diante de uma situação semelhante ou desagradável vivida por ela, ainda que não saiba dizer exatamente o que sente.

**Vermelho:** Na narrativa representa a emoção despertada pela situação desagradável anterior. O objetivo desta categoria é que a criança reconheça os diferentes tipos de emoções desagradáveis que podem surgir, diferentes modos de reagir à uma mesma situação e idealmente, após o reconhecimento dessa emoção, que ela tente transformá-la, através da respiração e até mesmo aplique o próximo passo, da realização das posturas e desse estado mental em sua vida fora jogo.

**Verde:** Na narrativa, a cor verde representa as as posturas que a oncinha faz para ajudar a se sentir melhor. O objetivo desta categoria é que a

criança entre em maior contato com o seu corpo e espaço interno, imite a personagem, preste atenção em sua respiração e seja introduzida as relações entre corpo, emoção e mente, observando como tudo está conectado. Assim, recebendo os benefícios citados da prática dos asanas e meditação, como o desenvolvimento da coordenação, da propriocepção, fortalecimento dos músculos, ganhe maior flexibilidade mental e física, etc.

**Rosa:** Na narrativa, a cor rosa representa as lições que ela viveu e aprendeu com a realização das posturas e com os ensinamentos das cartinhas e perceber como as emoções se transformam. Aqui o objetivo é trabalhar um pouco o aspecto meditativo do yoga, e preparar para o encerramento da brincadeira.

**Amarelo:** Na narrativa, a cor amarela representa a gratidão que ela sente após sua jornada e encerra a brincadeira. Aqui o objetivo é desenvolver a gratidão pelas lições aprendidas mesmo em situações adversas.



**Figura 2:** as cartas de fundo azul rompem o equilíbrio vivido na carta laranja.



**Figura 3:** Elementos presentes nas cartas guiam a brincadeira ao mesmo tempo que instrui e estabelece um diálogo com os jogadores. O conteúdo textual desempenha diversas funções nas cartas, tais como desenvolvimento da narrativa, diálogo com o usuário, e evidenciar dificuldade das posturas.

## TEXTOS

Os textos presentes nas cartas tem função essencial na estrutura da narrativa, contando a história e também conectando as suas partes. Buscou-se utilizar de uma linguagem infantil e poética para contar de forma leve e interessante a história.

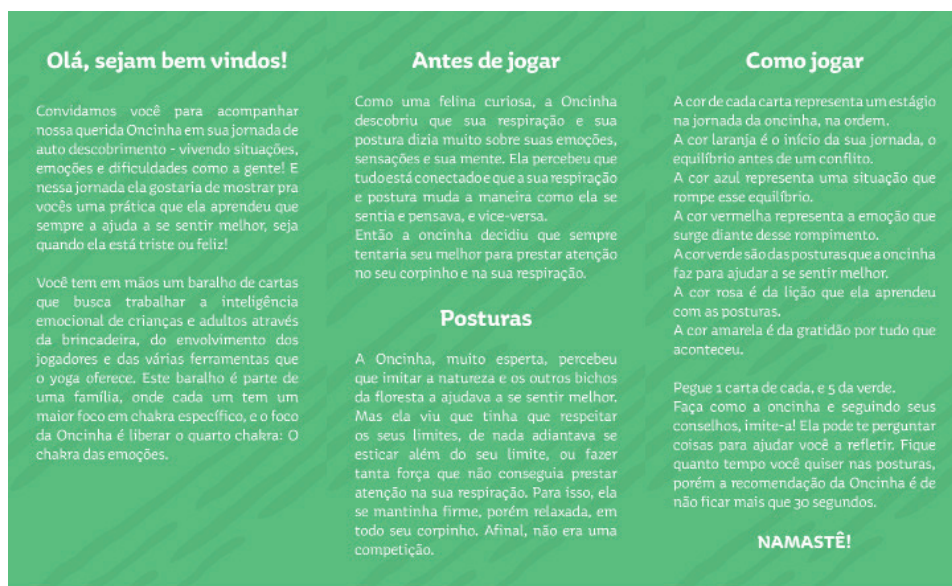
## 3.2 Sobre as cartas

As cartas possuem estrutura semelhante entre si. Compostas por fundo, ilustração, título, texto principal e textos auxiliares. Nas cartas relativas às posturas, são adicionadas indicações de dificuldade e movimento.

### DIMENSIONAMENTO

As dimensões das cartas são de 90x160 mm. A escolha dessas dimensões levaram em consideração sua semelhança com as dimensões dos smartphones, utilizado de forma bastante satisfatória por diferentes públicos, dimensões antropométricas e faixas etárias.

Como confirmado no teste com o usuário, essas dimensões conseguem ser utilizadas pelas crianças R. e S., de 5 e 11 anos e pela mãe de S., com facilidade e conforto. Com a diferença que R. por vezes utilizava ambas as mãos para segurar suas cartas.



**Figura 4:** Manual do jogo, contendo as informações necessárias para realizar a brincadeira.

O texto também tem a função de estabelecer um diálogo com a criança, de acordo com o papel da carta que se insere, para que ela possa responder às perguntas, conversar com as outras crianças e adultos, contar como reage e se sente diante de certas situações e aprender a se conhecer melhor.

### 3.3 Sobre o manual de instruções

O manual de instruções é um ponto essencial para o jogo, através do qual o jogo é apresentado e contextualizado e ambientado, por meio de um diálogo com os jogadores. Nele, estão contidas informações essenciais e complementares sobre o que é o jogo, como se joga, a função das cores das cartas no jogo, a dinâmica do jogo; sobre a personagem e sua história; sobre a respiração e realização das posturas.

### 3.4 Análise crítica do projeto

Os elementos que compõe o projeto, tais como sua paleta de cor, tipografia, dimensionamento das cartas e ilustração serão aqui analisados e discutidos para entender quais aspectos precisam ser trabalhados, a fim de compreender o projeto mais a fundo e levantar dados, observações e requisitos para a próxima etapa do projeto.

Esta análise conta com um teste com o usuário, observando as interações dos usuários com o produto, onde se discute as alterações feitas na última versão do protótipo e o resultado obtido.

Também foi realizada uma pesquisa de campo contando com a observação de uma aula de yoga para crianças realizada no SESC, para levantar dados sobre a aula e entender como o projeto se insere nesse contexto.

## PÚBLICO ALVO E PROPOSTA DE USO

A definição do público alvo para crianças de 5 a 11 anos, foi muito vaga e abrangente, e mesmo sua proposta de uso não estava muito clara. Necessitando informações e recomendações sobre seu uso, número de jogadores, jogadores envolvidos.

## ILUSTRAÇÕES

Por conta do número alto de cartas, era necessário que se produzissem muitas ilustrações. Por isso se optou por trabalhar com ilustrações modulares, - partes do corpo que depois seriam montadas -, tornando as ilustrações padronizadas e garantindo maior agilidade na confecção. Para um entendimento sem dúvida das posturas, as proporções do corpo da personagem, músculos e ossos tinham de ser minimamente fiéis a um corpo humano de uma criança de 11 anos para se conseguir compreender as posturas. Nesse sentido, foi necessário que as partes do corpo tivessem articulações e semelhanças com os músculos dos nossos corpos, alongando e contraindo.

Para isso, tiveram de ser desenhados em ângulos diferentes para atender as diversas posturas. Algumas das variações são feitas exclusivamente para uso em uma carta apenas.

Se optou por uma linguagem bidimensional, utilizando recursos como sombreado para melhor entender o que está acontecendo em uma dada postura, que membros estão na frente, que partes do corpo estão atrás, etc...



**Figura 5:** O uso de módulos possibilita representar a personagem de diversas formas, com poucas variações



**Figuras 6,7 e 8:** personagens felinos antropomorfizados são comuns na cultura pop, em especial em produtos infantis. É o caso de personagens como a Hello Kitty, Meow, e Frajola.

## A PERSONAGEM

Uma das propostas da disciplina na qual o projeto foi desenvolvido era de se ter um resgate de elementos da cultura vernacular brasileira ou, caso isso não fosse coerente com a proposta do grupo, elementos que dialogassem com aspectos legitimamente brasileiros.

Assim, resolvemos escolher a fauna como ponto de diálogo. O uso de um animal como personagem também estabelece um diálogo com as crianças.

Muitas crianças adoram animais e demonstram além de interesse, uma grande dose de empatia pelos bichos, imitando espontaneamente seus sons e comportamentos. O próprio yoga é inspirado nas posturas dos animais. O nome e gestos das posturas é inspirada nos movimentos e qualidades dos animais observados e imitados pelos primeiros Yogis.

A onça-pintada foi eleita como personagem, animal bastante conhecido de nossa fauna, presente em diversas histórias e retratado muitas vezes de forma pejorativa. Buscou-se desconstruir esse clichê, adotando uma perspectiva mais amigável sobre o bichinho. É também observado que animais que estão no topo da cadeia alimentar, como os grandes felinos, são criaturas bastante orgulhosas, destemidas e mesmo arrogantes, comportamentos que estão relacionados a necessidade de um trabalho com as emoções. No contexto do yoga, está associado a um chakra do coração desequilibrado, evidenciando a necessidade de equilíbrio.

Também foi observada a presença de felinos como personagens antropomorfizados na cultura pop, e sua semelhança com proporções humanas nesses retratos. Assim, seriam necessárias menos modificações para que se obtivesse um corpo semelhante o suficiente com um corpo humano sem que as suas ilustrações se tornassem difíceis de se relacionar à um corpo humano. Buscou-se utilizar proporções de uma criança/pré-adolescente, idade semelhante a do público alvo.

## PALETA DE COR

A escolha das cores foi feita de forma intuitiva, tentando estabelecer uma paleta de cor diversa e harmoniosa, atentando para questões de contraste, legibilidade das informações contidas nas cartas. A escolha das cores foi baseada numa hipótese sem embasamento de que cores altamente saturadas como aquelas empregadas em brinquedos plásticos, como bonecas e blocos de construção estabeleciam um diálogo com o público infantil.

No entanto, o emprego das cores buscou explorar as expressões perceptivas, psicológicas emocionais e físicas associadas às cores de forma bastante interessante e coesa no que se propôs. Explorando a influência das cores e suas relações com os signos culturais a elas associadas de forma a auxiliar a contar a história, transmitir as emoções sugeridas, retratar o personagem, diferenciar as cartas, distinguir fundo em relação com o conteúdo, estabelecer um diálogo com a realidade, tornar a leitura das informações contidas nas cartas mais definidas e estabelecendo uma identidade visual e paleta de cores que tornava todo o conteúdo do projeto coeso.

## TIPOGRAFIA

As fontes escolhidas para este projeto foram as fontes Aniuk Bold e Regular, e a fonte Short Stack, cada qual desempenhando um papel diferente e bem definido. Ambas as fontes se mostraram bastante efetivas nas questões de legibilidade, como visto nos testes com o usuário, lida sem problemas pelas crianças e por adultos. No entanto, o dimensionamento provocava pouco contraste entre as informações, não estabelecendo uma hierarquia de informações efetiva, o que ficou evidente em sua impressão e testes.

### Aniuk Bold e Regular

Fonte sem serifa desenvolvida pelo designer de tipos Thomas Gabriel, foi escolhida por seu caráter lúdico, descontraído e levemente irregular, sua expressividade e boa legibilidade. Foram empregadas em sua forma Bold 23 pt. para o título, Regular 8 pt. para o subtítulo e Bold 11 pt para a parte inferior nos diálogos com o jogador.

### Short Stack

Fonte sem serifa desenvolvida pela empresa Sortin Type Co. Assim como para a escolha da fonte Aniuk, os critérios para sua escolha se basearam em seu caráter lúdico, descontraído, levemente irregular e por sua boa legibilidade. Por conta de seu uso em textos mais extensos, seu caráter um pouco mais discreto confere uma mancha de texto visualmente menos carregado. No corpo do texto, foi utilizada em sua variação Regular, 10 pt.

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

O manual de instruções, apresenta recomendações e instruções para a realização das posturas; observação e reconhecimento das emoções, respiração, corpo e mente; observações sobre a dinâmica do jogo;

## PRODUÇÃO

O projeto não se aprofundou sobre a sua produção em maior escala, observações sobre o uso e aproveitamento de materiais, ou viabilização do projeto. Estes pontos deverão ser observados r em seu redesign.

### 3.5 Teste com usuário

Durante o desenvolvimento do baralho na matéria de brinquedos não foi possível realizar testes com a versão final do projeto, portanto, se tornou necessário um novo teste.

No dia 22 de outubro, na casa do usuário, foi realizado um teste com as crianças R., E. e S., de cinco, oito e onze anos, respectivamente. A brincadeira inteira levou cerca de 20 minutos.

## OBSERVAÇÕES SOBRE O TESTE

No início da brincadeira, as crianças se mostraram um tanto dispersas, e com uma linguagem corporal que indicava uma certa falta de interesse ou de cansaço, depois de um dia letivo e provavelmente, atividades extracurriculares.

Uma questão visível no início da brincadeira, foi a disposição das crianças e o adulto no espaço. O adulto estava de frente para eles, e eles, lado a lado. Uma composição que difere das imagens de aulas de yoga para crianças, onde todos estão em roda, e o adulto costuma ficar de frente para elas em apenas alguns momentos, como por exemplo, na demonstração de uma postura.

Também se mostrou evidente que é preciso enfatizar a necessidade de ser praticado no chão, em cima de um tapetinho ou similar. Durante o teste, as crianças brincaram em cima de um sofá, que as distraía, - diversas vezes elas ficavam pulando e quicando no sofá -, incentivando uma postura demasiadamente confortável e desleixada, ao invés de uma postura ereta e atenta.

Logo no início, as crianças tiveram acesso ao baralho, o que pode ter intensificado a dispersão que apresentavam, pois enquanto as instruções eram lidas elas se mostraram mais interessadas nas cartinhas do que nessa etapa da brincadeira. Ao fim da leitura das instruções, E que já demonstrava menos engajamento, já tinha saído do local da

brincadeira, indo para outro cômodo da casa, mas logo estava de volta. O sistema de cores incentivou as crianças a participar da organização das cartinhas e se mostraram bem interessadas nesta etapa, discutindo como deveriam ser organizadas as cartas, conversando entre elas mesmas e consultando o manual de instruções. Uma dúvida porém surgiu neste ponto: é necessário deixar mais claro nas instruções que as cinco cartinhas são para todos os jogadores, se tiver mais de um. No início da brincadeira, onde é contada a historinha da oncinha, E novamente saiu do local mas em menos de 30 segundos estava de volta. É interessante notar que R. estava muito mais interessado em imitar a personagem do que as demais crianças. As crianças se mostraram bastante engajadas para responder às perguntas das cartinhas apresentadas a elas, comparando e comentando situações pelas quais passaram, de seu dia a dia ou comentando sobre como cada um reage à situação.

Nota: R. participou do primeiro teste com as cartinhas, porém, sem que seus primos estivessem presentes. Durante o primeiro teste demonstrou maior engajamento na brincadeira, e recebeu maior atenção e reforços positivos quando imitava a personagem por parte da mãe. Além disso, a idade de R. e de seus primos é bastante diferente e talvez se sinta mais interessado pela imitação.

As posturas foram entendidas pelas crianças de formas diferentes, como esperado. Algumas posturas eram mais fáceis de assimilar, enquanto outras não foram entendidas, e assim foi também na percepção das posturas pelos usuários. Enquanto alguns acharam uma postura prazerosa e fácil, outros relataram dor e mais dificuldade, e vice-e-versa. Algumas posturas eram mais convidativas à permanência, enquanto outras eram logo desfeitas.

Mesmo escolhidas de forma aleatória, as posturas sorteadas tiveram um bom equilíbrio entre os movimentos de flexão, extensão, torção e rotação da coluna, além de um bom equilíbrio entre os componentes de força, flexibilidade e meditação das posturas. O que mostra como a permutação das cartas pode ter um componente de novidade para os jogadores, ao mesmo tempo que desenvolve de forma equilibrada qualidades de uma prática estruturada de yoga.

### 3.6 Implementações e seus efeitos

**O que foi feito:** criamos um manual de instruções que tenta resumidamente convidar à brincadeira, incluir instruções básicas de respiração, de como realizar as posturas e as instruções para se jogar o jogo.

**Resultados** obtidos: as crianças não se mostraram focadas na leitura das instruções. O manual de instruções precisa de maior diálogo\ interação com as crianças.

É necessário adaptar a linguagem para algo mais infantil e descontraído.

**Resultados desejados:** Que a criança e os pais fossem engajados a partir da leitura do manual, deixassem as crianças curiosas, mais calmas, concentradas e despertasse o interesse delas para a brincadeira.

**Observações:** Os produtos analisados utilizam de estratégias que estimulam a imaginação e estabelecem um diálogo direto com as crianças. Envolvendo mais perguntas, interações e pausas, mesmo se tratando de um texto maior. Utiliza-se de exemplos e estabelece mais relações com o universo infantil e também com outras coisas. No entanto, seria interessante observar como se ter um equilíbrio a respeito do volume de conteúdo, uma vez que as crianças podem se tornar desinteressadas ou ansiosas para brincar, ainda mais se estiverem em um ambiente que incentive esse comportamento, com vários jogadores, pais que não conseguem manter a atenção dos filhos, etc.

## INFORMAÇÕES CONTIDAS NAS CARTAS

Notamos que várias das informações contidas não eram relevantes, pelo contrário, enrijecia a dinâmica do jogo e utilizava um espaço que poderia ser utilizado para maior interação com o usuário.

**O que foi feito:** Redução das informações para apenas o necessário, excluindo por exemplo, o nome das posturas em sânscrito, o papel da carta na narrativa, etc.

**Resultados obtidos:** Tal abordagem melhorou a fluidez do jogo, eliminando dúvidas sobre a pronúncia das posturas e informações desnecessárias que não influenciavam no jogo e ocupavam boa parte do espaço já reduzido das cartas.

**Resultados desejados:** Os mesmos obtidos.

**Observações:** O teste, no entanto, mostrou possivelmente a necessidade da implementação de informações que não estavam nas cartas.

## TEXTOS E PERGUNTAS ENTRE AS CARTAS

**O que foi feito:** Adicionamos perguntas no final das cartas para estabelecer um diálogo com as crianças e abrir um espaço onde elas podem se expressar e falar sobre si mesmas.

**Resultados obtidos:** Foi uma adição muito interessante para o jogo, onde as crianças falaram sobre o que experimentaram, situações cotidianas relacionadas às perguntas, ou então reagiam aos comentários das cartas.

**Resultados desejados:** Esperava-se que essa implementação poderia ter resultados semelhantes aos obtidos, porém, há espaço para maior interação com as crianças.

**Observações:** Tal implementação tem aspectos muito positivos, porém, talvez seja necessário maiores estudos a respeito.

## INDICADOR DE NÍVEL DE DIFICULDADE PARA AS POSTURAS

**O que foi feito:** Adicionamos indicações de dificuldade para que as crianças e os pais tenham uma noção da dificuldade das posturas.

**Resultados obtidos:** As crianças e pais notaram essa informação nas cartas e comentaram sempre que alguém tinha dificuldade ou facilidade na execução das posturas. No entanto, observou-se que a competitividade das crianças aumentou. Além disso, essa informação teve bastante impacto na leitura que os pais e crianças tinham sobre a postura, tendo um efeito tanto de incentivo quanto de restrição por ambos.

**Resultados desejados:** Que essa informação seja um parâmetro para saber sobre a dificuldade da execução de uma postura, evitar frustrações e lesões.

**Observações:** A competitividade notada nos usuários é um ponto que se deveria contornar ou evitar. No entanto, a observação da dificuldade tem muitos pontos positivos e talvez seja necessário apresentá-las de uma forma que reforce suas qualidades positivas.

## INDICAÇÕES DE MOVIMENTO PARA AS POSTURAS

**O que foi feito:** Adicionamos indicações de setas para auxiliar no entendimento das posturas.

**Resultados obtidos:** É difícil saber o quão efetiva essa adição foi, uma vez que elas não foram comentadas durante o teste. Porém, a partir da análise do projeto, tais indicações são evidentemente necessárias.

**Resultados desejados:** Que as posturas pudessem ser entendidas sem dúvidas.

**Observações:** O fato de elas não terem sido comentadas ou notadas evidencia a necessidade de terem maior destaque.

## MUDANÇAS NOS CONTEÚDOS GRÁFICOS DAS CARTAS

**O que foi feito:** Mudanças nas dimensões do conteúdo das cartas. Aumentamos o tamanho das ilustrações e padronizamos a diagramação das ilustrações.

Para auxiliar no entendimento das posturas, adicionamos o uso de sombras nas ilustrações.

**Resultados obtidos:** As modificações nas cartas deixaram o entendimento da carta mais clara para os jogadores. Ao contrário do teste anterior, não houveram dúvidas por parte dos jogadores que

partes do jogo estavam em que plano, auxiliando o entendimento das posturas.

Além disso, estas modificações auxiliaram a padronização das cartas. As crianças não terem levantado questões sobre diferenças entre as cartas indica que estas mudanças também foram efetivas.

**Resultados desejados:** Os resultados desejados foram alcançados.

**Observações:** Talvez sejam necessárias mais versões para entender o efeito isolado de cada elemento modificado nas cartas. No entanto, os resultados foram satisfatórios.

### 3.6 Conclusões sobre o teste

A realização do teste foi de grande importância para analisar a interação das crianças com o jogo, levantar dados e observar os aspectos que necessitam de maior atenção e propor soluções, analisar os aspectos que obtiveram sucesso, porque obtiveram sucesso e reforçar essas características no redesign do projeto.

Mostrou-se de extrema importância o desenvolvimento mais a fundo da narrativa, principalmente na questão de ligação entre as cartas, para que a narrativa se torne mais coerente e fluida, e assim ganhe a atenção da criança. Apesar das crianças gradualmente se tornarem mais participativas e engajadas no jogo, principalmente na realização das posturas e para imitar o personagem, o fato das crianças se mostrarem um tanto dispersas nas cartas em que a história tinha um papel mais central evidencia a necessidade de uma narrativa mais envolvente.

O teste imediatamente revelou a necessidade de redesign do manual de instruções, indicando a necessidade de torná-lo tão interessante quanto possível, por meio de uma linguagem que dialogue de forma efetiva com o resto do material, tanto em sua linguagem visual quanto em seu conteúdo informacional. No entanto, este material tem um grande potencial a ser explorado, com a possibilidade de tornar todo o jogo mais coeso, ambientado e fluido, integrando as cartas com sua proposta. O manual pode inclusive tomar outros formatos que o tornem mais interessante que um manual de fato, podendo ser como um livro, em formato de outras cartas, as possibilidades são muitas e serão foco do redesign do projeto.

# 4

## ANÁLISE DE MERCADO

# CAPÍTULO 4:

## ANÁLISE DE MERCADO

Esta análise de mercado se propõe a analisar produtos análogos ao projeto desenvolvido e tentar entender melhor onde este se situa, e quais seriam os melhores veículos de venda.

### 4.1 Visita em lojas de brinquedo

#### TREZZINHO

A loja Trezzinho é uma loja especializada em jogos educativos para o público infantil. No entanto, a temática de inteligência emocional não estava no repertório da loja, assim como aqueles que envolvem o uso do corpo para se jogar, sendo o jogo Twister o único encontrado.

A maioria dos brinquedos disponíveis tinha como proposta jogos de tabuleiro, jogos onde se ensinava brincando sobre um determinado assunto, como ciências da natureza e matemática, ou história e geografia, brincadeiras ou brinquedos artesanais, bonecas e bonequinhos, brinquedos de lógica, como o cubo mágico e jogos de detetive, etc.

#### LIVRARIA CULTURA

Mesmo não sendo uma loja específica de brinquedos, a Livraria Cultura tem uma seção de brinquedos com temáticas diversas, e livros com temáticas lúdicas como o Vamos brincar de estátua, que tem como tema o yoga para crianças, e o livro o coração do yoga, de T. K. V. Desikachar, base teórica específica para este trabalho, os quais foram adquiridos na visita ao estabelecimento.

No entanto, não foi encontrado um brinquedo ou jogo que abordasse a temática.

#### OBSERVAÇÕES

Por conta da temática fora do convencional, baixa demanda e oferta, além de não se ter o mesmo apelo comercial se comparado aos brinquedos de franquias de filmes, desenhos animados e outros jogos e brinquedos mais populares, brinquedos que abordam a temática de

inteligência emocional, corporal ou mesmo de yoga não conseguem espaço em lojas de brinquedos, mesmo naquelas que tem uma proposta de brinquedos educativos.

No entanto, a internet se mostra como um meio no qual produtos com peculiaridades tão específicas, - suas qualidades de demanda, produção, acessibilidade, público alvo, etc -, podem ter seu espaço.

## 4.2 Livros de contos e yoga

Além do formato de baralhos de cartas, os produtos que abordam a temática de forma lúdica são os livros de contos e de yoga. É interessante notar que em diversas maneiras estes livros se aproximam mais do projeto desenvolvido que os baralhos de yoga propriamente ditos. Estes produtos têm uma proposta introdutória e independente de um profissional para guiar a aula, não necessariamente desenvolvido com a intenção de agir como uma ferramenta dentro do contexto de uma aula.

As histórias, informações, instruções são preparadas a fim de se ter tudo que é necessário para brincar de yoga, como uma aula.

### VAMOS BRINCAR DE ESTÁTUA? IOGA PARA CRIANÇAS

Este livro tem um grande componente lúdico, dividindo vários aspectos com um brinquedo.

Possui uma proposta de introdução ao Yoga, contendo todas as informações necessárias para quem nunca teve contato com o tema praticar o yoga de uma maneira bastante abrangente. Pois além dos ásanas, dedica uma boa parte de seu conteúdo na observação

dos yamas - o que devemos evitar -, e o que devemos procurar fazer, - os niyamas, a meditação e ao relaxamento. Além de informações essenciais à respeito da prática como Onde brincar, quando brincar, quando não brincar, como brincar, por que brincar e uma conversa com os pais.

Após essa parte



**Figuras 9:** Vamos brincar de estátua? De Márcia de Luca e Lúcia Barros.

introdutória, os ásanas são apresentados em uma estrutura que se repete ao longo do livro: primeiro, um Era uma vez... inicia uma pequena fábula ou história onde os personagens se relacionam com o nome da postura.

As páginas são repletas de cores saturadas, ilustrações e colagens que compõe uma linguagem onde o real se mistura com o imaginado. O traço é bastante infantil e usa-se muitas diferentes texturas em suas formas.

O livro explora o espaço disponível por conta de seu formato com ilustrações e colagens que ocupam ambas as páginas, com uma tipografia bastante legível e detalha as instruções de forma precisa, em um esquema de passo a passo em 4 etapas - nos quais as crianças são inseridas, com um quê de imaginação, parte essencial do universo infantil -, e lista os benefícios de cada postura ao final da página.

Por exemplo, na página dedicada a árvore Vriksha, -árvore em sânscrito -, o lembrete tem os dizeres: Pense nas qualidades de Vriksha. Você tem as mesmas: firmeza de caráter, força e capacidade de doar. Logo abaixo, um lembrete diz “E então... Seu equilíbrio e sua concentração melhoram. E você carrega esse aprendizado para todas as situações da sua vida!

Por fim, é dedicado aos pais um texto que informa a importância do yoga e seus benefícios, especialmente na sociedade contemporânea.

O livro é uma obra que dialoga em muitos pontos com a proposta deste trabalho, sendo muito eficaz no que se propõe. Unindo o yoga, -e tudo que envolve esta prática, e não se resumindo a prática dos ásanas -, o lúdico e o educativo em uma obra que mesmo os pais e crianças nunca tiveram contato com a prática conseguem brincar.

### 4.3 Baralhos de yoga

Existem alguns jogos de baralho com a temática de yoga, análogos ao desenvolvido neste projeto, com uma certa projeção. Como exemplo, a equipe do yoga com histórias teve até uma série que foi ao ar no canal cultura e que conseguiu parte de seu financiamento através de uma campanha online nas redes sociais e em sites de financiamento coletivo.



**Figura 10:** Namaskar do Rato Raúl: sequência de imagens ajudam a ilustrar a sequência de posturas utilizadas na aula.

No entanto, a proposta desses baralhos geralmente é ser utilizado como ferramenta em aulas de yoga, onde um professor guia a aula. A proposta deste baralho no entanto é de se poder praticar em um ambiente familiar, em famílias que não necessariamente tiveram contato prévio com o yoga, e criar vínculos familiares.

## YOGA COM HISTÓRIAS

Projeto pioneiro no Brasil, o Yoga com histórias tem mais de vinte anos de existência, contando com diversos produtos como baralhos, livros, CDs com músicas autorais, aulas em DVD, cursos de formação para profissionais e até mesmo um programa na rede de televisão TV Rá Tim Bum. A linguagem das ilustrações segue um traço simples e infantil, como de outros produtos analisados.

Os produtos são comercializados em plataforma online, forma comum a outros produtos especializados na temática de yoga para crianças. Devido a natureza do produto, existe uma demanda relativamente baixa.



**Figuras 11:** Baralho de cartas Yoga dos bichos tem grande inspiração nos animais do mundo todo.

## YOGA DOS BICHOS

O Yoga dos bichos é uma metodologia multidisciplinar de Yoga para crianças que se inspira nos animais para ensinar de forma lúdica os princípios do yoga para todas as idades, utilizando o baralho dos bichos.

O baralho tem uma proposta bastante semelhante ao que se propõe este projeto, porém, é utilizado como ferramenta em salas de aula ou centros de yoga, para auxiliar o professor.

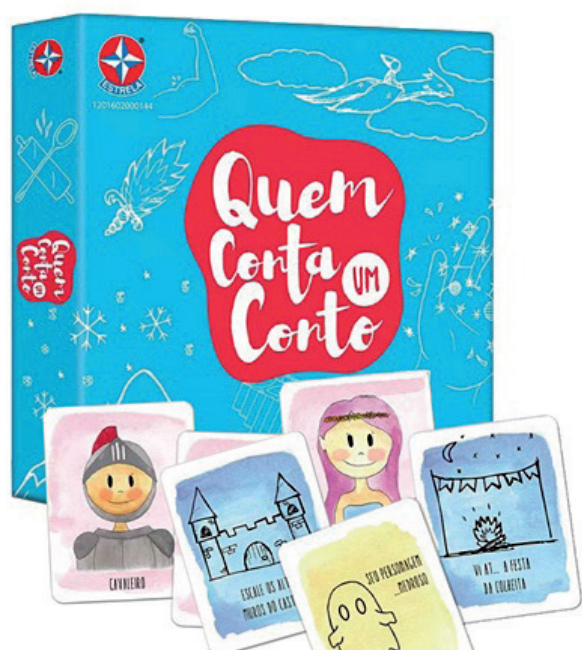
Por conta disso, o baralho conta com menor volume de texto em suas cartas, pois as cartas são acessórios que ajudam o professor a contar as histórias, muitas vezes contadas de forma improvisada; sem a necessidade, portanto, de uma narrativa estruturada. O que poderia ser contraprodutivo neste sentido.

Informações como instruções para a realização das posturas, como passo-a-

passo são omitidas, Assim como os produtos do Yoga com Histórias, conta com uma plataforma online de venda. Trabalhando com uma faixa de preço bastante semelhante com a de seu concorrente.



**Figuras 12:** The Healing Yoga Deck ilustra diversas posturas de yoga, com ênfase em explorar seus benefícios para a saúde.



**Figuras 13:** The Healing Yoga Deck ilustra diversas posturas de yoga, com ênfase em explorar seus benefícios para a saúde.

## THE HEALING YOGA DECK

Criado pela autora Olivia H. Miller, este baralho possui 60 cartas que ilustram diversas posturas de yoga, contendo também instruções de como realizá-las. Sua proposta tem ênfase nos benefícios à saúde das posturas de yoga, acessível a qualquer público.

As instruções para a realização das posturas são muito bem detalhadas, com um passo-a-passo bem definido e que não levanta dúvidas. As cartas também detalham seus benefícios à saúde e estabelecem um diálogo com o usuário através de frases relacionadas às posturas e exercícios respiratórios.

O baralho é dividido em diversas seções focadas em áreas de saúde e bem-estar bastante comuns e exploradas pelas posturas, tais como energia, pescoço e costas, pernas e quadris, ossos e equilíbrio, digestão, ansiedade e stress. Possui também sequências recomendadas que trabalham de forma focada em aspectos específicos, como força, flexibilidade ou relaxamento.

## 4.4 Jogos que exploram a contação de histórias semicolaborativa

### QUEM CONTA UM CONTO

O jogo tem uma proposta semelhante de criação de histórias de forma colaborativa, onde ou todos ganham após o cumprimento dos desafios e objetivos dados aos jogadores no começo da brincadeira, ou todos perdem. Outro ponto interessante é que é necessária a presença de um adulto, que lê as instruções e joga com a criança.



**Figuras 14:** Um dos jogos mais bem sucedidos de criação de histórias semicolaborativo, tanto pela opinião do público, crítica e sucesso comercial, está o jogo Once Upon a Time, da Atlas games, explorando a temática dos contos de fadas.

## ONCE UPON A TIME, ATLAS GAMES

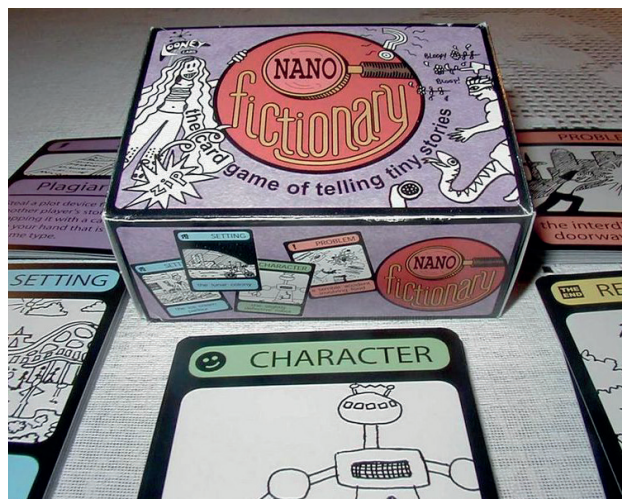
Este jogo explora a criação de histórias a partir da articulação de elementos básicos presentes em contos de fada. Considerado um dos maiores e mais famosos jogos do gênero, explora a competitividade de forma semi-colaborativa, onde o objetivo do jogo é se tornar o contador da história e guiá-la da maneira que melhor se encaixa com sua carta de final recebida no começo da brincadeira.

As cartas são divididas em três categorias:

**Cartas de histórias:** Divididas em 5 categorias, sendo elas personagens, coisas, locais, aspecto e evento.

**Cartas de Interrupção:** Dão a possibilidade aos jogadores de tomar a vez como contador da história.

**Cartas de final:** Descrevem um final para a história que estava sendo criada, recebida no começo da brincadeira, e ganha quem a jogar primeiro, fazendo uma conexão coerente.



**Figura 15:** O jogo Nanofictionary explora a criação de histórias pequenas e rápidas, de forma semicolaborativa, onde os próprios jogadores decidem quem contou as melhores histórias.

## NANOFICTIONARY

Nanofictionary é um jogo de contação de histórias jogado em três turnos, sendo um jogo bastante rápido, como o nome indica. O primeiro turno envolve a construção das histórias, onde os jogadores correm para coletar os quatro elementos de cenário, personagens, problema e resolução. No próximo turno, os jogadores contam suas histórias. Em seguida, os jogadores votam em qual a melhor história.



# 5

## DESENVOLVIMENTO DO PRIMEIRO PROTÓTIPO

# CAPÍTULO 5:

## DESENVOLVIMENTO DO PRIMEIRO PROTÓTIPO

Com base nas observações sobre o projeto “A Oncinha Yogini”, se optou pelo redesign total do projeto. No entanto, a raiz do projeto, seus objetivos e requisitos se mantiveram, buscando o desenvolvimento da inteligência emocional, da criatividade, desenvolvimento de valores humanos em um ambiente cooperativo, através do lúdico e das diversas ferramentas que a prática do yoga pode trazer.

Os elementos que compõe o projeto do produto como projeto gráfico, - que inclui o desenvolvimento dos personagens e ilustrações, hierarquia das informações, escolha de tipografia, etc -, e como jogo, - mecânica de jogo, interação do usuário com o produto, etc -, foram desenvolvidos simultaneamente e mutuamente se influenciam. No entanto, para melhor organizar, e talvez entender o desenvolvimento do projeto, será proposto separá-los neste capítulo em duas frentes; o desenvolvimento do projeto gráfico, e o desenvolvimento do jogo.

Um aspecto de enorme importância para o desenvolvimento do jogo, foram os testes com os usuários, pois através da interação do usuário com o produto, ficava evidente a necessidade de alterações nas mecânicas de jogo, regras, instruções, projeto gráfico, e seus diversos elementos que o compõe.

### 5.1 Desenvolvimento da mecânica de jogo

Do ponto de vista do design de jogos, o ponto central do projeto foi o desenvolvimento de uma interação lúdica significativa que dialogasse bem com seu usuário de forma dinâmica e fluida, através da articulação de elementos básicos de histórias, com grande espaço para a imaginação, criação de cenários e diálogo com o universo do yoga. Guiando, através de regras bem definidas e simples, uma experiência do usuário para o desenvolvimento das qualidades buscadas pelo projeto.

Em um primeiro momento, era necessário entender como dar aos jogadores as ferramentas para criar histórias coerentes com a proposta do jogo, como a exploração de todo um espectro de emoções, através de conflitos, personagens, cenários presentes dentro do imaginário infantil e espaços comuns em sua vivência, assim como eventos que podem acontecer e que um maior entendimento dos conceitos de auto-observação do yoga poderiam ajudar.

Assim, uma das primeiras soluções era a divisão destes elementos que compõe uma história em diversas categorias, assim como criar

duas outras categorias que seriam bastante coerentes com o projeto: as cartas de posturas e as cartas que trabalhassem algum princípio ético presente no yoga, tal como a não violência.

A estruturação destes elementos em categorias não foi o maior desafio, sendo bastante claros e pouco alterados após esta proposta. O desafio na verdade residia em como articular estes elementos de uma maneira simples e efetiva.

Como dito anteriormente, a aplicação de testes e a observação de seus resultados foram de extrema importância para o desenvolvimento da brincadeira, e foi o principal norte de como avaliar as mudanças implementadas no baralho.

## **SOBRE A CRIAÇÃO DE NARRATIVAS A PARTIR DE ELEMENTOS BÁSICOS**

Assim como no projeto “A Oncinha Yogini”, a criação de histórias é elemento central na experiência lúdica significativa do usuário fazendo ponte para a realização das posturas de yoga. Seguindo as recomendações da banca anterior, buscou-se estudar jogos que tivessem a temática de criação de histórias, como o jogo “Once Upon a Time” da Atlas Games, “Quem conta um conto”, “Nanofictionary”. Estes títulos possuem em comum a criação de histórias à partir de seus elementos básicos, como personagens, locais, problemas, objetos e eventos.

Assim, buscou-se a criação de uma brincadeira na qual o jogador pudesse ter uma grande liberdade para relacionar suas cartas, tivessem uma temática coerente para o desenvolvimento de valores e inteligência emocional, e que também essas histórias estabelecessem uma ponte para a segunda parte da experiência, a realização de posturas.

Para tanto, as cartas de história foram divididas em 6 categorias:

**Personagens:** são os personagens que vivem as histórias, emoções, eventos, cenários e as posturas.

**Eventos:** eventos que acontecem no decorrer da história, podendo ser uma discussão ou uma viagem.

**Emoções:** emoções vividas pelos personagens, tanto positivas quanto negativas.

**Cenários:** cenários onde se passam as histórias.

**Imaginação:** esta categoria de cartas dá a possibilidade dos jogadores de imaginarem eventos, emoções ou cenários. Tal categoria de cartas dá a oportunidade dos jogadores expressarem sua criatividade, contribuindo também de forma muito inesperada e rica para o desenvolvimento das histórias.

**Moral da história:** baseadas nos 10 princípios éticos do yoga, estas cartas ensinam valores que os personagens das histórias aprendem tais como a não violência, o desapego, a verdade, etc e que desempenham papel tanto de encerramento para as histórias quanto fazer a conexão e dar sentido para a realização das posturas de yoga.

## CRITÉRIOS PARA A ESCOLHA DAS POSTURAS DE YOGA

A escolha das posturas de yoga foi baseada na sua compatibilidade com critérios de acessibilidade, dificuldade, intensidade da postura, requisitos de força e flexibilidade, necessidade de supervisão e alinhamento. Assim, foram escolhidas posturas básicas que pudessem ser realizadas pela maioria das pessoas com certa facilidade, mas que pudessem oferecer um certo desafio, tanto por adultos quanto crianças, e que tivessem um menor risco de lesão, necessidade de força ou flexibilidade. Através da pesquisa, prática e análise de materiais presentes na pesquisa de mercado, além da consulta com professores de yoga sobre as escolhas.

Além disso, buscou-se um equilíbrio de movimentos da coluna vertebral, incluindo movimentos de flexão, retroflexão e torção, tanto nas posturas individualmente quanto no seu emprego nas sequências, para eliminar possíveis efeitos negativos de posturas muito intensas, sempre sendo equilibradas com posturas mais leves em um sentido contrário.

A escolha das posturas baseou-se neste equilíbrio e que as posturas tivessem relação com o princípio moral explorado pela carta que o anuncia.

## 5.2 Desenvolvimento do projeto gráfico

Na proposta de redesign para o projeto gráfico, todos os elementos que compõe o projeto foram repensados, incluindo tipografia, cores, personagens, linguagens gráficas, embalagem, manual de instruções, etc.

O objetivo destas mudanças foi estabelecer uma linguagem mais coerente com a temática do projeto, bem como mais interessante, interativa e engajante, possivelmente criando uma linguagem que ajudasse a construir um universo de conto de fadas que dialogassem com o que se buscava desenvolver com o projeto.

As alterações buscavam também solucionar as observações sobre estes elementos presentes no projeto anterior.

### ILUSTRAÇÕES

As ilustrações desempenham papel central no projeto, colaborando para a criação do universo da brincadeira, comunicando expressões e consequentemente estabelecendo um diálogo com o usuário, ilustrando as posturas, possibilitando seu entendimento, - até mesmo da origem do nome das posturas quando coerente -, e gerando maior interesse ao jogo e ao produto.

Por conta da necessidade de ilustrar as posturas de yoga, e que elas fossem compreendidas pelos usuários, foi adotada uma linguagem contendo elementos como luz, sombra, volume, etc. E assim, essa linguagem foi também adotada nos demais elementos como objetos, embalagem do jogo, etc

## COR

A partir da observação das cores utilizadas em “A Oncinha Yogini”, buscou-se cores menos saturadas e brilhantes, mais alinhadas com as qualidades que se buscava evocar com o projeto, proporcionando, através das cores, um ambiente mais acolhedor e orgânico.

No entanto, neste momento as cores empregadas ainda precisavam de maior amadurecimento, amadurecimento que foi buscado através da experimentação e impressão dos protótipos.

## CARTAS

As cartas inicialmente foram divididas em quatro categorias, desempenhando funções diferentes.

**As cartas de história:** compreendiam eventos, cenários, emoções e personagens.

**As cartas de final:** mais tarde, chamadas de cartas de moral da história, encerram as histórias conectando-as à um ensinamento moral, baseado nos yamas e niyamas do yoga, e em seguida, a uma sequência de posturas.

**As cartas de postura:** Ilustram as posturas de yoga e contém instruções para a realização das posturas e também seus benefícios e efeitos no corpo e na mente.

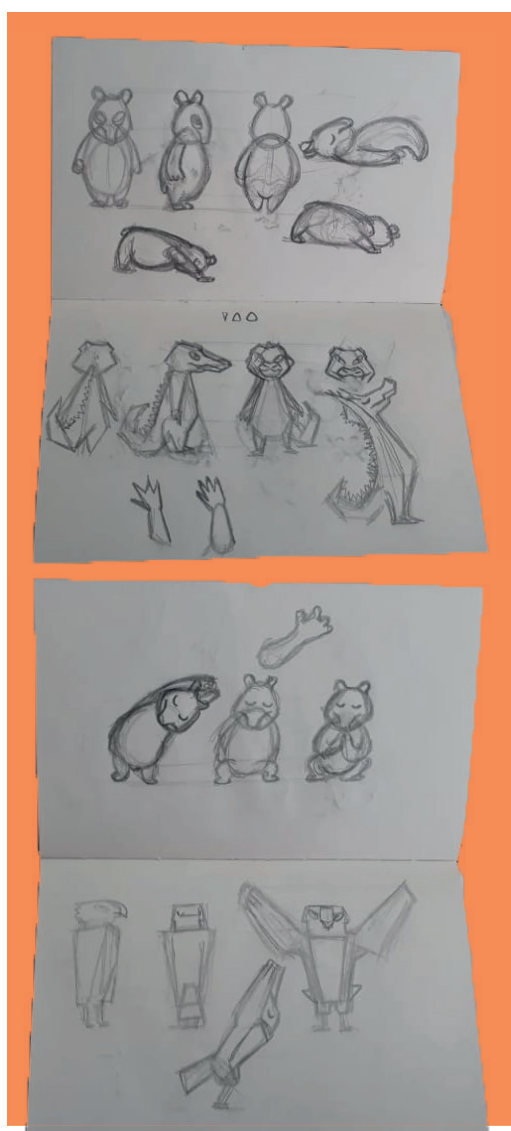
## PERSONAGENS

As mudanças na estrutura de jogo trouxeram consigo a necessidade de mais personagens para o jogo. O desenvolvimento de todos os personagens tornou possível a construção de um universo para o jogo, bem como articular elementos desejáveis na produção do jogo de uma forma mais dinâmica, como ter um embasamento dos personagens em chakras, pensado ainda em “A Oncinha Yogini”,

Aos personagens são atribuídas funções centrais do jogo, seja protagonizando as narrativas criadas pelos jogadores, ilustrando emoções, eventos, finais para as histórias ou ilustrando as posturas de yoga. Assim, foi dada uma atenção especial ao seu desenvolvimento, pois poderiam ser uma forma de gerar empatia nos jogadores, retratando suas emoções e personalidades de maneira efetiva e cativante.

O desenvolvimento dos personagens também foi um momento muito importante para criar e refinar a linguagem das ilustrações que viria a ser empregada em todo o baralho, bem como estabelecer um processo para atender à grande demanda de ilustrações.

Todos os personagens são de espécies endêmicas brasileiras, para trazer empatia, atenção e senso de preservação para nossa fauna - algo que se buscou desde os primeiros protótipos, ainda na disciplina de Brinquedos e brincadeiras, em m contraste com os animais que comumente são apresentados às crianças.



**Figuras 16 e 17:** Primeiros estudos dos personagens buscavam entender suas construções a partir de formas básicas, como se movimentariam, e as relações entre as proporções antropomórficas e animais.

Os personagens possuem escalas, formatos e proporções diferentes para poderem comunicar suas personalidades, gerar maior interesse e também dar diversidade aos corpos dos personagens, o que se relaciona a também uma questão bastante delicada para a idade, a imagem do próprio corpo, uma vez que de forma assustadora os padrões de beleza já afeta o público alvo, principalmente para os pré-adolescentes.

Além disso, essa variação de escalas e proporções dos personagens é mais comum para o público infanto-juvenil, enquanto para o público mais infantil, costumam ser menos variáveis. No entanto, não se mostrou adequado explorar as proporções de forma exagerada, uma vez que estas precisavam se adequar às posturas que iriam realizar. Portanto, foi buscado um equilíbrio entre as proporções do animal e as humanas, para por exemplo não ter membros curtos demais para a realização de suas posturas.

Como já pensado em “A Oncinha Yogini”, buscou-se a criação de um número reduzido de personagens para o primeiro protótipo, o que foi essencial para entender e explorar a disciplina da criação de personagens, esboçando suas personalidades e formas.

Neste primeiro momento, os três personagens criados ainda não tinham um nome, sendo chamados pelo nome do animal que representavam, sendo eles a Anta, -substituída pela capivara posteriormente -, a Onça-pintada e a Lontra.

## TIPOGRAFIA

Buscou-se uma combinação de poucas famílias tipográficas gratuitas, que dialogassem com o lúdico, o infantil, a estética do feito à mão, apresentassem uma boa legibilidade e que representassem o projeto de uma maneira coerente. Assim, as tipografias escolhidas foram Kranky, modificada e empregada majoritariamente em títulos, inclusive para a marca e a família Unkempt, utilizada nos textos mais longos.

LONTRA  
CHAKRA CARDÍACO



Quando em equilíbrio, sou compassivo, confiante, equilibrado e minha alegria é contagiante. Quando não estou bem, posso ficar triste, ansioso e depender de coisas e pessoas.

Represento a capacidade de amar e ser amado

ONÇA  
CHAKRA DO PLEXO SOLAR



Quando estou bem, tenho ótimos relacionamentos, me sinto feliz, tenho força e energia para tudo. Quando não estou bem, me falta foco, motivação, sou arrogante e irritada. Até meu estômago sente.

Represento a força de vontade e digestão das emoções

ANTA  
CHAKRA DA RAÍZ



Quando estou bem, tenho paz, confiança e permaneço estável e em repouso nas situações. Quando não estou bem, fico nervoso e sinto que sempre algo está me faltando. Posso ficar com medo.

Represento a sobrevivência e o aterramento

**Figuras 18 a 20:** O desenvolvimento dos personagens presentes no primeiro protótipo tiveram papel muito importante no desenvolvimento da linguagem, paleta de cor e informações contidas em suas cartas para os próximos modelos.

### Kranky

Fonte Open Source desenvolvida pelo estúdio Sideshow, disponível para uso e modificação gratuita no Google fonts, é extremamente divertida e despojada, como se fosse feita à mão. Por ser bastante chamativa mas não oferecer uma boa legibilidade em manchas de textos mais densas, ainda mais para o público infantil, foi escolhida para ser usada em títulos e para a marca do produto.

### Unkempt

Desenvolvida pelos mesmos criadores da fonte anterior, começou como uma fonte desenhada à mão, e assim como a fonte que a acompanha, é extremamente divertida, evocando a sensação de um caos controlado, ainda possibilitando seu uso em textos mais longos por apresentar uma boa legibilidade, como confirmado através dos testes com o usuário.



**Figura 21:** A marca em seus estágios iniciais de desenvolvimento. Boa parte de sua estrutura foi mantida até o modelo final.

## A MARCA

Escolheu-se um nome convidativo e inclusivo para meninos e meninas e que fizesse referência tanto à temática de contação de histórias quanto ao yoga. Uma vez que não há gênero neutro na língua portuguesa, foi escolhido o nome Era uma vez um(a) Yogin.

A palavra Yogin, como explicado no próprio jogo, é o termo que caracteriza o praticante de Yoga. Sendo mais comumente chamados de Yogi, para os praticantes do gênero masculino e Yogini, para os praticantes do gênero feminino, buscou-se dar um tom neutro à palavra Yogin.

## 5.3 Primeira proposta e protótipo

Com o intuito de avaliar tudo o que havia sido desenvolvido até então, tanto de uma perspectiva da interação do usuário com o jogo quanto das decisões do projeto gráfico, foi prototipado um projeto mínimo para o primeiro teste, contendo manual, três personagens, cerca de sete posturas e uma carta temática para a história que seria contada.

Com o primeiro protótipo foram realizados testes 4 diferentes testes revelando a necessidade de um maior desenvolvimento do projeto em diversos pontos. Principalmente relacionados à interação dos usuários com o produto. A seguir estão as observações levantadas a partir dos testes.

**Figura 22:** O primeiro protótipo foi essencial para o desenvolvimento do projeto, e entender a interação das crianças com a brincadeira.



## 5.4 Manual de instruções

O primeiro manual de instruções continha diversas informações que contemplavam o projeto todo até o momento de forma muito mais detalhada. Esta proposta se mostrou contendo informações demais e não focada na jogabilidade, com as crianças ficando um pouco entediadas com a quantidade de informações e informações que não tinham influência direta no jogo, como informações sobre os chakras nos quais os personagens são baseados. Nesta versão, as cartas de moral da história ainda não tinham sido integradas da maneira proposta nos próximos protótipos, cumprindo um papel de propor uma temática para a história, sendo escolhidas logo no início. As cartas de emoções cumpriam o papel de interligar as duas interações lúdicas propostas pelo baralho, o que deixava o jogo pouco claro, como se observará nos testes seguintes.

### Introdução

**ERA UMA VEZ** uma floresta encantada onde os animais buscavam viver em harmonia com eles mesmos e com os outros.

Para isso, cada um contribuiu com conhecimentos que os ajudavam a lidar com suas emoções, a se sentir melhor, a ter mais foco, a se conhecer melhor e ter melhores relações com os outros. Podia ser um princípio a se levar para a vida, uma postura que os ajudava a se sentir melhores, uma meditação ou um exercício de respiração.

Esse conhecimento mais tarde foi passado aos humanos há muito tempo atrás e chamado de yoga: uma palavra que vem do sânscrito, língua falada nos tempos da Índia antiga. Yoga significa união, união dos nossos corpo, mente e emoções.

Quem busca essa união é chamado de yogin. Este baralho é um convite para você mesmo poder buscar por sua própria união e se divertir de montão, criando suas próprias histórias!

### O jogo

Tem maneira melhor de aprender do que brincando? Que tal brincar de criar suas próprias histórias e aprender sobre si mesmo enquanto desfruta de diversos benefícios?

Esta é a proposta deste baralho. Nós, você e os demais jogadores dispõe de cartas e de sua criatividade para criar uma história e também aprendem com desfrutando de vários benefícios. Por ser um jogo cooperativo, deixe a competição pra lá, aqui todos ganham!



### Os princípios do yoga

Toda boa história nos ensina algo que podemos levar para a vida, não é mesmo? As histórias que vamos criar são assim. Elas nos ensinam yamas e niyamas, que são os 10 princípios do yoga.

São eles: Não violência, verdade, abundância, auto controle, desapego, auto-cuidado, contentamento, disciplina, estudo de si e entrega.

### Os Chakras

Chakra é outra palavra vinda do sânscrito e significa roda de luz. Na tradição yogi elas são rodas de energia que percorrem nossa coluna e representam aspectos da nossa vida.

Cada personagem tem sua personalidade baseada em um dos 7 Chakras, que são descritas em suas respectivas cartas.

### TIPOS DE CARTAS

#### Cartas de história

Estas cartas são os tijolinhos para criarmos uma história. Elas se dividem em 4 categorias:

**Personagens:** São os bichinhos que viverão nossas histórias e podem ser mais de um. Suas personalidades podem ajudar a criar um personagem mais interessante, mas não se apegue a elas, o importante é criar uma história bem legal!

**Evento:** Algo que acontece. Pode ser um passeio, uma brincadeira ou uma discussão.

**Local:** Locais que podem aparecer. Pode ser uma casa, escola, floresta ou rio.

**Emoção:** São emoções que as personagens sentem na história. Pode ser algo gostoso como alegria, ou não tão gostoso assim, como a raiva.

As cartas podem ser do tipo imaginar. Elas convidam o jogador a imaginar um local, um evento ou uma emoção que caiba na história.

### Cartas de posturas

Estas cartas ilustram nossos amigos da floresta nos mostrando como fazer diferentes posturas que aprenderam com outros animais.

### Cartas de Yamas e Niyamas

Essas cartas contêm um princípio do yoga que será o tema da história criada pelos jogadores.

### Como fazer as posturas?

O ideal é que a gente faça as posturas com leveza e firmeza, sem fazer força demais ou relaxar demais, prestando atenção não só no nosso corpo como também na nossa respiração. Isso porque a respiração nos diz muito sobre nós mesmos. Se estamos tranquilos, nossa respiração fica bem mais suave do que quando estamos tensos, não é mesmo?

Por vezes, nossa cabeça começa a tapalhar e nossos pensamentos vão pra longe de onde estamos. Isso faz parte da gente, e não tem problema algum. Se isso acontecer, suavemente volte sua atenção para a realização das posturas e para sua respiração.

### Como jogar?!

Para jogar, basta seguir estes 7 passos e deixar sua criatividade fluir!

1. Distribua seis cartas de contar histórias para cada um dos jogadores.
2. Os jogadores sorteiam uma entre as 10 cartas de yamas e niyamas. Este será o aprendizado central da história para o protagonista.
3. Os jogadores escolhem um personagem para ser o protagonista entre uma das suas cartas. Ou buscando no baralho, caso ninguém tenha um em mãos.
4. O jogador mais novo então começará a contar a história introduzindo o personagem sorteado, com Era uma vez... e em seguida joga uma de suas cartas.
5. Os próximos dão continuidade a história utilizando suas cartas e imaginação, partindo de onde o jogador anterior parou.
6. Após uma carta de emoção, os jogadores podem decidir realizar uma sequência de posturas, ou continuar a contar a história.

7. Terminada a história, os jogadores são convidados a compartilhar suas experiências em relação a prática das posturas e do jogo com os demais e a agradecer algum aspecto da brincadeira.

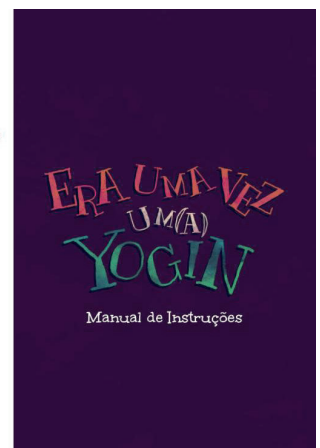
Realizar a sequência de posturas antes de terminar a história pode ajudar os jogadores a se sentirem mais conectados com a história e ajudar na criatividade!

Os jogadores podem manter até 6 cartas em mãos. Ultrapassado este número, deve reformar uma de suas cartas ao baralho.

Caso o jogador não saiba como continuar a história, poderá comprar até duas cartas, podendo jogá-las em seu turno ou passando sua vez.

Os jogadores podem jogar até duas cartas em um mesmo turno para auxiliar a contar a história.

**Observações:** Os benefícios para a saúde ilustrados neste baralho não têm a intenção de substituir profissionais de saúde, psicólogos, ou instrutores de yoga. Não realize posturas que causem tontura, dores ou qualquer mal estar. O autor não se responsabiliza por lesões causadas pelo uso deste baralho, próprio ou impróprio.



**Figura 23:** O primeiro manual contava com diversas informações que foram descartadas nas versões futuras, tais como informações sobre os chakras, por estarem longas demais e não terem influência direta na jogabilidade. Sendo inclusive, entediantes para o usuário.

## 5.5 As regras da primeira proposta

Para jogar, basta seguir estes sete passos e deixar sua criatividade fluir!

- 1.** Distribua seis cartas de contar histórias para cada um dos jogadores.
- 2.** Os jogadores sorteiam uma entre as 10 cartas de yamas e niyamas. Este será o aprendizado central da história para o protagonista.
- 3.** Os jogadores escolhem um personagem para ser o protagonista entre uma das suas cartas. Ou buscando no baralho, caso ninguém tenha um em mãos.
- 4.** O jogador mais novo então começará a contar a história introduzindo o personagem sorteado, com Era uma vez... e em seguida joga uma de suas cartas
- 5.** Os próximos dão continuidade a história utilizando suas cartas e imaginação, partindo de onde o jogador anterior parou,
- 6.** Após uma carta de emoção, os jogadores podem decidir realizar uma sequência de posturas, ou continuar a contar a história.
- 7.** Terminada a história, os jogadores são convidados a compartilhar suas experiências em relação a prática das posturas e do jogo com os demais e a agradecer algum aspecto da brincadeira.

Realizar a sequência de posturas antes de terminar a história pode ajudar os jogadores a se sentirem mais conectados com a história e ajudar na criatividade!

Os jogadores podem manter até seis cartas em mãos. Ultrapassado este número, deve retornar uma de suas cartas ao baralho.

Caso o jogador não saiba como continuar a história, poderá comprar até duas cartas, podendo jogá-las em seu turno ou passando sua vez.

Os jogadores podem jogar até duas cartas em um mesmo turno para auxiliar a contar a história.

## 5.6 Testes realizados

### TESTE 1

Teste realizado apenas com crianças, sem a intervenção de um adulto. O baralho e manual de instruções foi entregue às crianças para entender como se daria a interação delas com o material sem que um adulto guiasse a brincadeira.

No geral, o teste foi bastante caótico, evidenciando a necessidade de um adulto participando. As crianças acabaram não lendo o manual e não entendendo como se jogava, o que deixou o jogo bastante caótico, mas foi interessante para entender suas limitações.

Ficou evidente que as crianças mais novas tinham mais dificuldade de entender o jogo e contribuía para a história de uma forma mais imprevisível e fora do contexto da história criado pelos outros jogadores.

As crianças conseguiam ler as cartas sem dificuldade, validando a escolha tipográfica. Porém, tanto a hierarquia de informações presente nas cartas quanto o próprio texto das instruções se mostraram confusos ou longos demais para os jogadores. Mesmo assim, a brincadeira das posturas e de contação de histórias se mostrou engajadora.

Uma das participantes, uma menina de 10 anos foi a mais engajada e interessada, tanto na criação da história quanto na brincadeira das posturas. Os mais novos, de 8 e 9 foram menos participativos, enquanto uma das crianças, de 12 anos, se mostrou um tanto desinteressada.

### TESTE 2

Realizado em conjunto com duas crianças de 9 e 10 anos. Entenderam a brincadeira muito melhor, e foram bem mais engajadas, se mostraram bastante contentes com a brincadeira, e se soltavam mais e ficavam mais focadas enquanto a brincadeira corria.

Também se testou o efeito da brincadeira das posturas na contação de histórias, realizando-as no meio da brincadeira. As histórias criadas à partir dali se mostraram mais coesas.

As crianças faziam conexões com elementos bastante distantes em seu uso das cartas de imaginação, tendo como cenário Disney e Tóquio por exemplo. O menino de 9 anos adorou o tema de yoga e sua temática relacionada a paz e tranquilidade, adotando estes elementos na própria história.

### TESTE 3

Teste com três crianças e a mãe de uma das crianças, de 24 anos e professora de educação física. No geral, se mostrou o teste mais bem sucedido. A mãe calmamente ler o manual fez toda a diferença na brincadeira, apesar de claramente ser longo demais e ter informações desnecessárias. Isso também foi notado na leitura das cartas.

Uma das crianças tinha 12 anos e se mostrou muito participativa e interessada na brincadeira. Novamente, as crianças menores tiveram muito mais dificuldade de fazer sentido nas suas histórias. Apesar de todas se divertirem muito e gostarem da brincadeira.

Pela estrutura das cartas e dinâmica de jogo, as crianças tiveram dificuldade de finalizar as histórias e dificuldade de conectar o fim da história com a realização das posturas.

### TESTE 4

Realizado com o mesmo grupo de crianças, com os jogadores que não jogaram anteriormente. Em um dos momentos, um dos garotos sugeriu um rumo que não condizia com a história construída até então, propondo que os personagens se matariam em um cenário violento.

Evidenciando a necessidade de um mecanismo para impedir que um jogador sugira um cenário não condizente com o que se vinha construindo. No entanto, as crianças restantes reprovaram o seu comportamento e a história seguiu de forma diferente. Crianças entenderam bem a temática da história e reprovaram um encaminhamento fora do tema, como o que aconteceu. A questão da não competitividade também foi bem entendida pelas crianças.

## 5.7 Observações de alterações para o segundo protótipo

Tanto a hierarquia quanto a quantidade de informações precisavam ser reformuladas. Informações adicionais como sobre os Chakras, história do yoga, personagens e etc não precisam estar presentes nas cartas. Essas informações podem estar num material complementar adicional.

Em todos os testes as crianças acabaram sujando as cartas com água ou comida, evidenciando que o material final precisa ser à prova de crianças nesse aspecto.

As instruções para a realização das posturas pode ser bem mais simples, curtas e lúdicas.

Existe a necessidade de um mecanismo que impeça a história de tomar um rumo muito tolo como “e todo mundo se matou” como um dos usuários fez. No entanto, as outras crianças entenderam bem a temática da história e reprovaram um encaminhamento fora do tema, como o que aconteceu.

As crianças mantiveram a concentração na realização das posturas mais longas, mas talvez seja interessante manter um tempo menor.

Utilizar da imaginação nas instruções, como um gancho que puxa pela cabeça que alinha a coluna, e etc parece ser o que mais funcionou!

Informações colocadas na parte de baixo das cartas como os textos complementares às cartas de eventos, emoções, locais e posturas, nome da postura em sânscrito e tudo mais podem estar presentes, mas merecem menor destaque.

Ficou clara uma dificuldade de finalizar as histórias e deixar a brincadeira das posturas integrada ao jogo.



# 6

## DESENVOLVIMENTO DO SEGUNDO PROTÓTIPO

## CAPÍTULO 6: DESENVOLVIMENTO DO SEGUNDO PROTÓTIPO

Do primeiro para o segundo protótipo, o projeto teve um grande desenvolvimento e amadurecimento. A linguagem das ilustrações foi definida, e o baralho já contava com muito mais cartas que o primeiro protótipo, buscando atingir o número mais próximo possível do esperado para o modelo final do jogo sem comprometer o cronograma.

A mecânica de jogo teve diversas modificações, buscando regras que conduzissem a uma interação lúdica mais significativa, clara e simples possível, dando margem para o improviso dos jogadores à partir de uma estrutura que suportasse rumos inesperados às histórias que seriam criadas.



**Figura 24:** O segundo protótipo teve um grande amadurecimento no seu desenvolvimento, tanto do ponto de vista gráfico quanto do ponto de vista do design de jogos.

## REQUISITOS LEVANTADOS PARA O SEGUNDO PROTÓTIPO

Buscando atender as observações levantadas nos testes com o primeiro protótipo, foram levantados os seguintes requisitos:

- Que as informações adicionais incluídas no primeiro manual e cartas fossem omitidas ou que fossem colocadas de maneira a não atrapalhar a experiência do jogador.
- Que as instruções para a realização das posturas fossem mais concisas, tivessem uma indicação de duração para as posturas e utilizassem mais da visualização e imaginação.
- Que se obtivesse uma mecânica de jogo que conectasse as duas principais interações do jogo de maneira fluida e coerente para o jogador através, principalmente da reformulação das regras.

## 6.2 DESENVOLVIMENTO DO PROJETO GRÁFICO

### COR

Dando continuidade à experimentação e estudo das cores nas cartas e personagens do primeiro modelo, o segundo protótipo define as paletas de cores presentes nas cartas, versos das cartas, personagens, sombras, cenários, emoções.

As cores utilizadas nas ilustrações não seguem uma lógica fiel à realidade, ajudando na construção de um universo fantástico onde ariranhas verdes fazem sentido ao lado de uma floresta brasileira com folhas coloridas e troncos roxos. Esta escolha cromática dá uma caracterização mais livre, divertida e liberdade para explorar as cores de forma mais livre, estimulando a criatividade também dos usuários.

### DESENVOLVIMENTO DOS PERSONAGENS

Para o segundo protótipo, buscou-se desenvolver todos os sete personagens que iriam compor o jogo, de maneira mais aprofundada, dada a sua importância na geração de empatia, exploração do espectro de emoções, exposição das posturas e serem de maneira geral centrais para a criação das histórias e do universo do jogo.

Cada personagem é baseado nas características atribuídas a um chakra específico no sistema de sete chakras disseminado na cultura ocidental. A escolha dos animais, personalidade, formas, paleta de cor, expressões faciais, as posturas que realizam refletem o chakra que representam.

A palavra chakra vem do sânscrito e significa “roda”, e segundo tradições orientais como o hinduísmo, budismo e yoga, são como rodas de energia que captam e emitem sinais de energia vital em diferentes pontos do corpo e influenciam diferentes aspectos da vida humana, tais como personalidade, saúde, emoções e comportamento.

## Dhara, a Capivara

Baseada no primeiro Chakra, Muladhara, do sânscrito Mūla que significa origem, essência, e Adhara, que significa base, fundação. Este chakra tem relação com as necessidades básicas e de sobrevivência. Este chakra é bloqueado pelo Medo, e seu equilíbrio é retomado ao deixar as coisas fluírem.

**Figura 25:**  
Inspirada no  
chakra da  
raíz, Dhara, a  
Capivara.



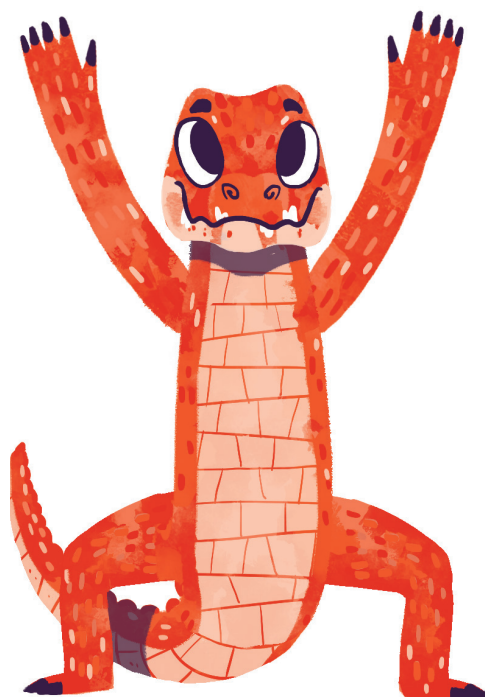
A escolha da capivara como animal, sua personalidade, escolha de posturas e emoções escolhidas está relacionado ao chakra em equilíbrio e desequilíbrio. Quando em equilíbrio, a pessoa é tranquila, estável, auto-confiante e consegue repousar. Quando em desequilíbrio, a pessoa tende a se tornar medrosa, gananciosa e nervosa.

As formas principais utilizadas na construção do personagem são o retângulo e o círculo, para comunicar sua personalidade tranquila, pacífica e em repouso. Seus tons avermelhados vêm da cor associada ao chakra da raíz, o vermelho.

## Dhi, o Jacaré Açu

Baseada no segundo Chakra, Svadhisthana, do sânscrito Swad que significa apreciação, e Adhistana, que significa casa. Este chakra tem relação com o prazer, criatividade, sexualidade e apreciação. Este chakra é bloqueado pela culpa, e seu equilíbrio é retomado ao se perdoar.

A escolha do Jacaré Açu como animal, sua personalidade, escolha de posturas e emoções escolhidas está relacionado ao chakra em equilíbrio e desequilíbrio. O jacaré também foi escolhido por ser o animal associado ao chakra sacral na tradição hindu e sua ligação com a água, o elemento ligado a este chakra.



**Figura 26:**  
Inspirado  
no segundo  
chakra, Dhi,  
o Jacaré.

Quando em equilíbrio, a pessoa é criativa, consegue expressar suas emoções, confiar nas outras pessoas e consegue manter boas relações. Quando em desequilíbrio, a pessoa tende a ter problemas de autocontrole, ter sua sexualidade reprimida ou muito exaltada, não conseguir manter boas relações e não conhecer a si mesma. No entanto as características ligadas a sexualidade não foram exploradas no personagem dado o contexto.

As formas principais utilizadas na construção do personagem são o triângulo e o círculo, para comunicar sua personalidade travessa, brincalhona e criativa. Seus tons alaranjada vêm da cor associada ao chakra sacral, o laranja, misto tanto de energia (vermelho) quanto de felicidade (amarelo).



**Figura 27:**  
Inspirado no  
terceiro chakra,  
Mani, a Onça

### Mani, a Onça

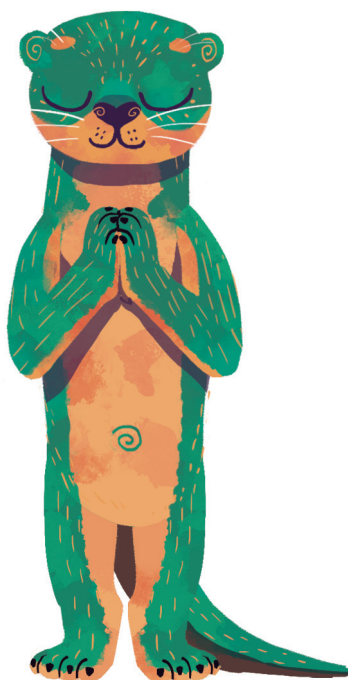
Baseada no terceiro Chakra, Manipura, do sânscrito Mani que significa jóia, e Pura, que significa cidade. Este chakra tem relação com o poder pessoal, a digestão dos alimentos e emoções. Este chakra é bloqueado pela vergonha, e seu equilíbrio é retomado ao se aceitar a si mesmo e os outros.

A escolha da Onça Pintada como animal, sua personalidade, escolha de posturas e emoções escolhidas está relacionado ao chakra em equilíbrio e desequilíbrio. Escolhida pelo poder, persistência e coragem associada a este animal, e também por sua agressividade.

Quando em equilíbrio, traz coragem, facilita a compaixão e a digestão das emoções. Quando energizado em excesso, pode levar a temperamento explosivo, egoísta, raivoso e refletir fisicamente através de problemas de digestão como azia e gastrite. Quando hipoenergizado, pode levar a uma tendência a baixa auto-estima e de mascarar inseguranças e dificuldades.

A formas principal utilizada na construção do personagem é o círculo. Sua personalidade é cheia de energia, repleta de vida, ainda que tenha traços na sua expressão, garras e dentes que remetem ao seu chakra em desequilíbrio. Seus tons amarelados vêm da cor associada ao chakra do plexo solar, o amarelo alaranjado.

**Figura 28:**  
Inspirada no  
chakra do  
coração, Ana, a  
Ariranha.



### Ana, a Ariranha

Baseada no quarto Chakra, Anahata, do sânscrito Anahata que significa invicto, e Pura, que significa cidade. Este chakra tem relação com o sistema cardiorrespiratório, sentimentos, amor, alegria e beleza. Este chakra é bloqueado pela tristeza e emoções negativas em geral, e seu equilíbrio é retomado ao amar.

A escolha da Ariranha como animal, sua personalidade, escolha de posturas e emoções escolhidas está relacionado ao chakra em equilíbrio e desequilíbrio. Escolhida por serem animais sociais, brincalhões e que frequentemente estão associados à ternura, talvez pelo fato de boiarem de mãos dadas e serem fofinhas. A escolha da Ariranha, também conhecida como lontra gigante e não por outra espécie Lontra foi puramente por se tratar de uma

espécie endêmica em risco de extinção, enquanto que as lontras estão presentes não só no Brasil, como no mundo todo.

Quando em equilíbrio, facilita o desapego, o amor ao próximo, o altruísmo e a compaixão. Quando em desequilíbrio, pode levar ao sentimentalismo exagerado, possessividade, prepotência, problemas de imunidade e cardíacos.

A forma principal utilizada na construção do personagem é o círculo, com uma sugestão sutil à forma de um coração. Buscou-se dar uma personalidade amorosa, compassiva e terna ao personagem. Sua cor é derivada de tons de verde esmeralda, cor atribuída a este chakra.

### Vishu, o Bugio

Baseada no quinto chakra, Vishuddha, do sânscrito Shuddhi que significa puro, e vi, que intensifica a palavra, algo como especialmente puro. Este chakra tem relação com a voz, a comunicação e a autoexpressão, as glândulas tireóide e paratireóide e o sistema nervoso laríngeo. Este chakra é bloqueado pelas mentiras que contamos a nós



**Figura 29:**  
Inspirada no  
chakra da  
garganta,  
Vishu, o  
Bugio.

mesmos e aos outros, ou por algo “preso na garganta”, “engolir sapo”, “engolir choro”.

A escolha do Bugio como animal, sua personalidade, escolha de posturas e emoções escolhidas está relacionado ao chakra em equilíbrio e desequilíbrio. Escolhido por conta de sua vocalização alta e potente.

Quando em equilíbrio, facilita a franqueza, a comunicação entre o consciente e o inconsciente, expressão dos sentimentos e emoções, e o uso pleno da criatividade. Quando em desequilíbrio, pode se falar demais, expressar sentimentos de forma rude, não conseguir expressar sentimentos e emoções, falta de criatividade.

Buscou-se dar uma personalidade plena, brincalhona e tanto introspectiva quanto comunicativa. Sua cor é derivada do azul claro e azul esverdeado, cores atribuídas a este chakra.

### Aji, o Cervo-do-pantanal

Baseada no sexto chakra, Ajna, do sânscrito Ajna que significa “percepção”, ou “comando”. Este chakra tem relação com o cérebro, e os órgãos sensoriais, como ouvido, nariz e olhos, assim como a intuição, imaginação e a mente no geral. Este chakra é bloqueado pelas ilusões, sendo que a maior ilusão que temos é a ilusão de separação entre todos os seres. A escolha do Veado-campeiro como animal, sua personalidade, escolha de posturas e emoções escolhidas está relacionado ao chakra em equilíbrio e desequilíbrio. Escolhido por se tratar de um animal herbívoro que enxerga em quase todas as direções, e pelos seus chifres, que coincidentemente, tem seis pontas.

Quando em equilíbrio, facilita uma mente tranquila, o discernimento correto e a conexão com a intuição. Quando em desequilíbrio, pode gerar uma mente confusa e agitada, uma vida centrada nesta mente, falta de foco, dificuldades cognitivas e de memória.

Buscou-se dar uma personalidade mais introspectiva para esse personagem, com uma expressão atenciosa.



**Figura 30:** Inspirada no chakra coronário, Aji, o Cervo.

## Sara, a Harpia:

Baseada no sétimo chakra, Sahasrara, que significa mil pétalas em sânscrito. Este chakra não tem relação com alguma parte do corpo, mas sim com o extra-sensorial, o espiritual e a conexão com o divino.

A escolha da Harpia como animal para representar este chakra está relacionada a sua habilidade de voar e sua aparência majestosa, com penas que sobem alto em sua cabeça, como uma espécie de coroa.

Quando em equilíbrio, facilita o crescimento espiritual e a conexão com uma consciência elevada.

Buscou-se dar uma personalidade mais introspectiva para esse personagem, com uma expressão atenciosa.



**Figura 31:** Inspirada no sétimo chakra, Sara, a Harpia.

## CARTAS

### Cartas de Conclusão: Yamas e Niyamas

Para atender os pontos levantados no primeiro teste, principalmente na questão de jogabilidade, foram modificadas as cartas de yamas e niyamas, - os princípios éticos do yoga -, que antes seriam sorteadas no começo para servir de tema da história para servirem como conclusão para a história, como uma fábula onde se tem uma lição de moral.

No segundo protótipo elas seriam sorteadas no começo para cada jogador e o jogo só acaba quando todos os jogadores concordam com o fim proposto por um dos jogadores, explorando um princípio dos jogos de competitividade para trabalhar a cooperação. Uma vez que mesmo se tratando de um jogo colaborativo, os jogadores que são mais competitivos se sentiriam mais engajados a estabelecer as relações necessárias para relacionar a história a um princípio ético e que ainda assim só “ganharia”, - pois a proposta é que não haja um ganhador, e sim que todos ganham quando há a cooperação -, caso todos os jogadores concordem com sua proposta, trabalhando a cooperação.

As cartas de conclusão integram a brincadeira das posturas de yoga, com uma sequência já definida em sua própria carta. As cartas de conclusão ganharam um fundo laranja para serem identificadas na mão de outros jogadores e a se destacarem.

As cartas que retratam os ensinamentos éticos e morais possuem uma linguagem que dialoga com as demais cartas de uma maneira um pouco diferente, com elementos relacionados ao tema de sua carta e com o passarinho Sid, integrado à imagem de forma diferente dos outros personagens.



**Figura 32:** Grid construtivo desenvolvido para as cartas buscou estruturar as informações contidas nas cartas ao mesmo tempo que providencia um ritmo e respiro para as informações.

texto complementar à postura. Não possuem mais o nome da postura em sânscrito.

O texto das cartas foi reduzido e se teve uma preocupação em usar recursos de imaginar um sentimento, uma sensação ou algum elemento para dar maior engajamento e interesse por parte dos jogadores às cartas.

## Cartas de história

As cartas de história, que contemplam os personagens, emoções, locais e eventos tiveram modificações no seu conteúdo, apenas com um título e uma breve explicação ou texto.

No caso das cartas de imaginação e das emoções, contém um breve texto sobre as emoções que os jogadores podem aprender a lidar melhor com elas, vide a proposta de trabalhar a inteligência emocional inicial do baralho. Para facilitar a dinâmica de jogo sem que os jogadores se distraiam com o excesso de informações. Ganham um fundo vermelho para melhor identificar sua categoria.

## Cartas de posturas

Mantiveram sua configuração de frente e verso, ganhando a cor azul como fundo para seu verso, com as informações de realização das posturas.

A parte da frente das cartas mantiveram o nome da postura, sua numeração e um

## MANUAL DO SEGUNDO PROTÓTIPO

Foi desenvolvido um manual a ser impresso para o segundo protótipo por conta do papel central que desempenhava no jogo, levando em consideração o excesso de informações contidos no modelo anterior, sendo que o critério para a escolha das informações era o grau de relevância para a jogabilidade. As regras do jogo foram foco do redesign do produto, mantendo apenas informações que foram observadas como essenciais, incluindo observações de realização de posturas, como jogar e uma breve introdução sobre a temática de yoga. Neste momento, o conteúdo das regras já estava bastante próximo da versão final do jogo, porém necessitando de algumas simples porém importantes adaptações que foram atendidas no modelo seguinte.

As regras contidas possibilitaram uma experiência satisfatória de jogo, porém davam margem para dúvida e não descreviam algumas das situações de dúvida para os jogadores até o momento.



**Figura 33:** O primeiro manual de instruções do segundo protótipo já solucionava boa parte dos pontos levantados nos testes anteriores.

## EMBALAGEM

O projeto da embalagem levantou como requisitos o baixo custo de produção, a promoção da interação do usuário com o produto explorando a temática de contação de histórias proposta pelo baralho. Assim, se buscou atender a ambos os requisitos de forma equilibrada, não sacrificando um pelo outro.

A produção da embalagem, assim como de seus outros componentes não tentou se adequar aos padrões e normas de produção de seus componentes. A embalagem seguiu a identidade visual proposta para todos os componentes do jogo. Assim, a solução proposta para o projeto é de uma embalagem que se assemelhasse a um livro, composta de quatro partes. A primeira, uma capa, a segunda, uma caixa interna de papel microondulado colada na parte interna da capa contendo as cartas, a terceira parte, um simples elástico para manter o livro fechado e a quarta parte, uma luva para a caixa.

## 6.3 As regras da segunda proposta

- 1.** Embaralhe as cartas do baralho de contar histórias e em seguida distribua sete menos o número de jogadores cartas para cada participante.
  - 2.** A pessoa mais nova começará a contar a história com Era uma vez... completando com uma de suas cartas.
  - 3.** A pessoa ao seu lado continuará a história partindo de onde o jogador anterior parou, usando sua imaginação e suas cartas. E assim por diante.
  - 4.** Quando alguém tiver apenas cartas de conclusão na mão, este alguém poderá escolher entre:
    - A. Comprar uma carta e continuar a história.
    - B. Encerrar a história, se todos estiverem de acordo com a proposta de final. Caso contrário, fazer como em A.
  - 5.** Realizar a sequência de posturas indicada na carta de final escolhida com muita dedicação!
- As cartas de imaginação pedem que os jogadores imaginem um evento, emoção, objeto ou local.
  - Caso o jogador não saiba como continuar a história, poderá comprar até duas cartas, podendo jogá-las em seu turno ou passando sua vez.

## 6.4 Testes com o usuário

### Teste 5

Teste realizado com duas crianças, de 4 e 7 anos, conduzido pela tia deles, professora de Yoga que leciona para crianças e adultos. Apesar da idade, não estarem contempladas pela expectativa de definição de público alvo, com o auxílio dela, após algumas rodadas conseguiram assimilar a mecânica de jogo e jogaram sem dificuldade.

No geral se mostrou bastante bem sucedido. Uma questão encontrada foi a necessidade de embaralhar as cartas para que um tipo de carta não se repetisse muito, como foi o caso das cartas de imaginação.

As instruções para a realização das posturas foram interpretadas pela professora, que adicionava elementos aos que já estavam presentes.

A criança mais velha estava bastante distraída por um brinquedinho que ganhou da mãe antes da brincadeira, mantendo uma concentração menor que de sua irmã. Porém foi interessante notar que ainda assim se mostrou engajada na brincadeira das posturas e da criação das histórias.

Após a brincadeira, a professora comentou sobre o projeto, de acordo com ela, o projeto naquele momento já se encontrava muito bem desenvolvido, de acordo com a idade proposta, oferecendo possibilidades para uso em sala de aula. Segundo ela, as instruções para a realização e escolha das posturas eram adequadas.

### Teste 6

Teste realizado com quatro jogadores, de 8, 10, 25 e 25 anos, incluindo o autor. O teste foi muito bem sucedido. É interessante pontuar que este teste foi feito antes da impressão do manual proposto para o último protótipo, no entanto contando com alterações das regras baseadas em observações do último teste, como o embaralhamento das cartas, e a distribuição de menos cartas aos jogadores, tornando o jogo um pouco mais dinâmico e também forçando-os a comprar mais cartas.

A brincadeira durou cerca de 20 minutos para a criação das histórias e aproximadamente mais 5 para a realização das posturas.

As crianças entenderam o conceito de um jogo cooperativo, onde não haveriam vencedores e que o objetivo do jogo era criar a história mais legal que podiam.

A dinâmica do jogo foi ficando mais clara conforme os jogadores participavam, criando interações mais complexas para a história.

O nome dos personagens foi claramente um ponto de confusão para os jogadores, como já tinha sido notado anteriormente, e portanto deverá ser alterado.

Mais uma vez a questão da idade não foi um ponto central para

a interação dos participantes, sendo que a criança de 8 anos teve tanto uma participação quanto um entendimento maior da brincadeira que seu irmão de 10 anos.

Tanto o entendimento quanto o número de posturas foi bastante adequado, com as crianças entendendo a maioria das posturas apenas pela observação dos desenhos e mantendo a concentração ao decorrer de toda a brincadeira.

## Teste 7

Teste realizado com três jogadores, de 8, 25 e 25 anos, incluindo o autor. O teste também foi muito bem sucedido, com uma duração muito maior, e como esperado depois dos jogadores adquirirem uma maior experiência sobre o jogo, se obteve uma experiência de jogo muito mais clara, fluida e explorou possibilidades antes não exploradas, como detalhado a seguir.

A questão do embaralhamento e tipos de cartas causou algumas dúvidas nos jogadores. Uma possibilidade levantada pelos jogadores seria de que as cartas de história poderiam manter sua cor vermelha, porém terem uma distinção no padrão em sua parte de trás, como um desenho diferente.

As cartas de imaginação mais uma vez se mostraram bastante numerosas. Podendo ser repensadas em sua quantidade, mas é necessário levar em consideração que a proporção de cartas de imaginação e de história no modelo final será diferente.

Para este teste, os jogadores compraram uma carta a mais que no anterior, não tendo grandes efeitos na experiência de jogo.

As cartas de moral da história foram mais difíceis de serem coerentes com a história que estava sendo criada, o que forçou os jogadores a proporem um final e em seguida serem negados pelos outros jogadores, tendo que utilizar o mecanismo de troca de sua carta de moral da história. No entanto a história criada logo tomou um rumo diferente e um dos jogadores propôs um fim coerente à narrativa.

A história tomou rumos bastante complexos, mesmo que coerentes do começo ao fim, e teve uma duração muito maior que os jogos anteriores, beirando os 40 minutos.

## CONCLUSÕES SOBRE OS TESTES

As alterações nas regras do jogo tiveram grande impacto na experiência do jogador. De maneira geral, o jogo proporcionou de maneira satisfatória as interações lúdicas significativas que nortearam o design do jogo.

Ficou evidente que as diferenças individuais dos participantes refletiam diretamente na interação deles com a brincadeira,

principalmente nos primeiros momentos de interação. No entanto, com o passar do tempo e o entendimento das dinâmicas da brincadeira, os usuários tendiam a se soltar, propor soluções criativas e demonstrar mais empatia durante a história. Dentro de seu círculo mágico, os jogadores desafiavam os limites da brincadeira, explorando cenários e soluções, improváveis, dentro de um imaginário infantil saudável e que promovia o diálogo com o espectro das emoções.

As cartas de imaginação tiveram um papel fundamental para tanto, assim como as cartas já definidas, que ajudavam na construção deste ambiente. Se por um lado as cartas de imaginação davam asas para os jogadores, as cartas de história proviam aterramento e segurança, interagindo de forma complementar.



7

ERA UMA VEZ  
UM(A) YOGIN

# CAPÍTULO 7:

## ERA UMA VEZ UM(A) YOGIN

Visto que muitos dos elementos que compõe o projeto gráfico atenderam seus propósitos de forma satisfatória, como personagens, cenários, ilustrações em geral, a marca, escolha tipográfica, paleta de cor, texturas para os fundos, foram mantidos. Porém, algumas alterações foram feitas a fim de atender às observações dos testes e refinar alguns aspectos de ilustração.

### 7.1 Os componentes do modelo final

Os componentes do modelo final incluem:

- 1 Embalagem
- 1 Manual do(a) Yogin
- 80 cartas no total
- 10 cartas de moral da história
- 28 cartas de posturas;
- 42 cartas de história sendo:
  - 14 emoções;
  - 7 cenários;
  - 7 emoções;
  - 7 eventos;
  - 7 de imaginação;

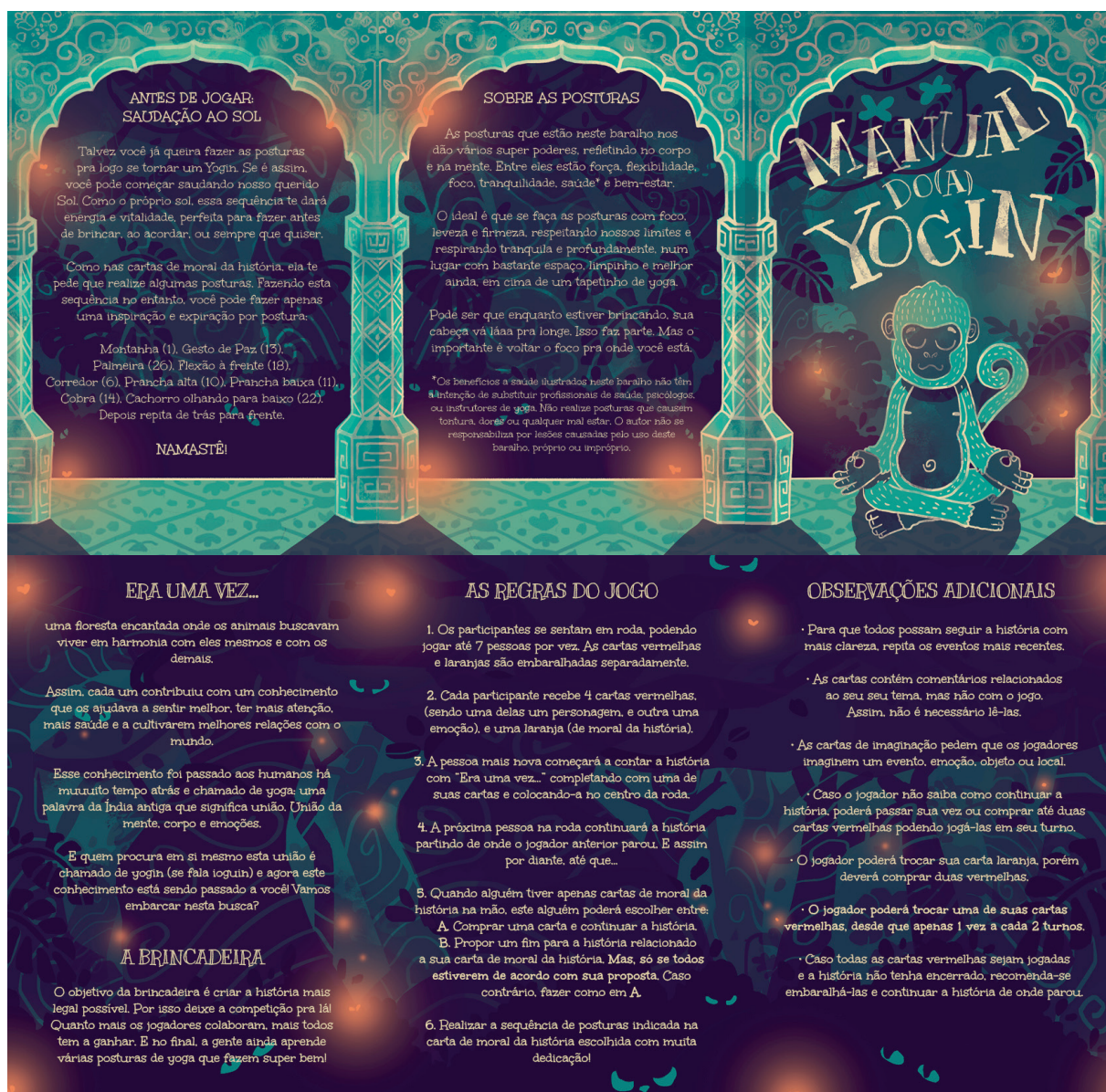
#### MANUAL DE INSTRUÇÕES

Sendo uma peça central para o jogo, este recebeu uma grande atenção à suas ilustrações e conteúdos, refinando as regras inseridas anteriormente, adicionando observações sobre situações que poderiam gerar dúvidas durante a brincadeira, sugestões de sequências de posturas antes de brincar para entender como se faz, e para que os jogadores possam brincar com um maior bem-estar e concentração depois de realizá-las. e como realizá-las.

Como observado anteriormente, muitas das questões de jogabilidade foram bastante bem sucedidas no modelo anterior, e por isso, as regras estruturais contidas no manual não sofreram grandes modificações.

Assim, buscou-se atender aos seguintes requisitos:

- Que o manual apresentasse uma boa leitura, mantendo a mesma linguagem lúdica contida nas cartas, estabelecendo um diálogo com o usuário.
- Que as instruções fossem o mais concisas possíveis, sem gerar dúvidas.
- Que pudesse ser armazenado junto com as demais cartas.
- Tivesse instruções gerais de como fazer as posturas, e que convidasse o jogador a realizá-las antes de jogar o jogo.
- Que tanto as informações contidas quanto as ilustrações ajudassem a construir um universo de conto de fadas e yoga, convidando o jogador a entrar nele.



**Figura 34:** O manual final conta com o refinamento das regras anteriores e uma atenção especial para suas ilustrações, assim como adiciona pontos de dúvida e introduz o jogador à brincadeira.

## EMBALAGEM

A partir da observação do modelo de embalagem anterior, a maior parte dos elementos que compõe a embalagem foram mantidos. No entanto, algumas modificações e adições foram feitas, buscando um melhor acabamento e dimensionamento.

Foram adicionados ao fundo da caixa que contém as cartas, informações sobre o número de cartas, para não perdê-las, e também um recadinho para que os jogadores saibam da possibilidade de usar as cartas de posturas também para seu próprio bem-estar, mesmo que não joguem o jogo, reforçando a necessidade de uma prática regular das posturas para que se obtenham mais benefícios.

## AS CARTAS

Todas cartas tiveram modificações sutis, como ajuste de cores e dimensionamento, para um melhor acabamento em sua impressão. Algumas das cartas tiveram suas ilustrações e informações contidas refeitas ou modificadas parcialmente. Neste modelo, todas as cartas já estavam presentes.

### Cartas de Postura

As cartas de postura tiveram modificações em sua duração, estabelecendo um mínimo e um máximo de permanência nas posturas menor, garantindo maior fluidez para a brincadeira. Assim, posturas muito ou muito pouco desafiadoras não precisam ser mantidas por muito tempo, e aquelas que possuem um efeito positivo para o usuário, poderão ser mantidas por mais tempo, de acordo com sua percepção.

O texto presente nas cartas agora foi alinhado ao centro, como todos os outros componentes do jogo. Buscou-se reduzir e padronizar o número de passos para a realização da postura assim como o número benefícios proporcionados pelas posturas. entre 3 e 5 elementos. A numeração das cartas busca padronizar as posturas e o personagem que a realiza, sendo quatro para cada personagem.

### Cartas de moral da história

As cartas de Yamas e Niyamas agora tinham um número definido de posturas independentemente do tema trabalhado, contendo um menor número de posturas e informações. Buscou-se equilibrar as posturas anunciadas nestas cartas de acordo com sua relevância com o princípio ético em questão, assim como sua distribuição nas demais cartas de moral da história, evitando que fossem muito repetidas.

As informações contidas nestas cartas também foram padronizadas, contendo sete posturas cada uma, uma para cada personagem, geralmente seguindo a ordem dos chakras que os personagens representam.

### **Cartas de história**

As cartas de história não tiveram grandes modificações, porém a inclusão de um maior número de cartas de emoção, cenários e eventos, e um menor número de cartas de imaginação em relação ao baralho todo implicam em mudanças na forma como o jogador interage com o baralho. Essa mudança também faz com que

## **7.2 As regras**

### **REGRAS ESTRUTURAIS**

Estas regras são como o passo a passo para se entender a estrutura do jogo. Nesse sentido, buscou-se reduzir ao máximo o número de passos, de maneira mais concisa e sem gerar dúvidas.

- 1.** Os participantes se sentam em roda, podendo jogar até sete pessoas por vez. As cartas vermelhas e laranjas são embaralhadas separadamente.
- 2.** Cada participante recebe quatro cartas vermelhas, (sendo uma delas um personagem, e outra uma emoção), e uma laranja (de moral da história).
- 3.** A pessoa mais nova começará a contar a história com “Era uma vez...” completando com uma de suas cartas e colocando-a no centro da roda.
- 4.** A próxima pessoa na roda continuará a história partindo de onde o jogador anterior parou, E assim por diante, até que...
- 5.** Quando alguém tiver apenas cartas de moral da história na mão, este alguém poderá escolher entre:
  - A.** Comprar uma carta e continuar a história.
  - B.** Propor um fim para a história relacionado a sua carta de moral da história. Mas, só se todos estiverem de acordo com sua proposta. Caso contrário, fazer como em A.
- 6.** Realizar a sequência de posturas indicada na carta de moral da história escolhida com muita dedicação!

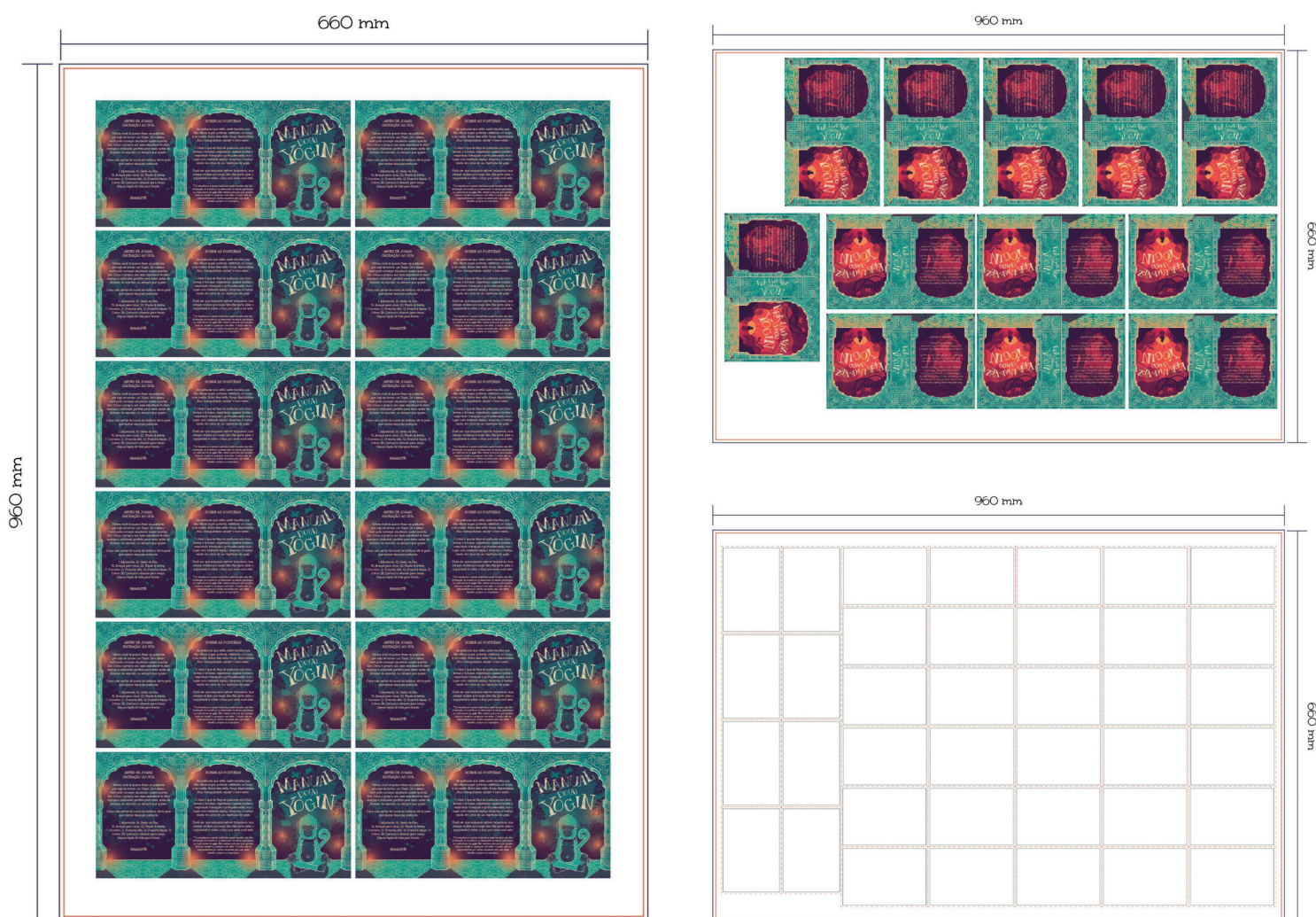
## OBSERVAÇÕES ADICIONAIS

Estas regras foram inclusas a partir da observação dos usuários com o baralho, solucionando pontos que levantaram possíveis dúvidas nos testes passados até o momento.

- Para que todos possam seguir a história com mais clareza, repita os eventos mais recentes.
- As cartas contém comentários relacionados ao seu seu tema, mas não com o jogo.  
Assim, não é necessário lê-las.
- As cartas de imaginação pedem que os jogadores imaginem um evento, emoção, objeto ou local.
- Caso o jogador não saiba como continuar a história, poderá passar sua vez ou comprar até duas cartas vermelhas podendo jogá-las em seu turno.
- O jogador poderá trocar sua carta laranja, porém deverá comprar duas vermelhas.
- O jogador poderá trocar uma de suas cartas vermelhas, desde que apenas 1 vez a cada 2 turnos.
- Caso todas as cartas vermelhas sejam jogadas e a história não tenha encerrado, recomenda-se embaralhá-las e continuar a história de onde parou.

## 7.3 Aproveitamento do material

Para impressões em maiores escalas, a disposição dos materiais a serem impressos foram estudadas a fim de evitar desperdícios desnecessários e avaliar o dimensionamento dos componentes. De maneira geral, os diversos componentes obtiveram um aproveitamento razoável, como pode ser observado nas imagens a seguir. Foi observado no entanto, que para um aproveitamento mais alto, as mudanças no dimensionamento afetariam seu uso, dado o redimensionamento significativo para tanto.



**Figura 35, 36 e 37:** Utilizando uma resma no formato BB (660x960mm), tanto a embalagem, quanto as cartas e os manuais possuem um aproveitamento de material razoável.

## 7.4 Potencial de mercado

A necessidade urgente e a crescente busca de se olhar para questões centrais do trabalho, como o desenvolvimento da inteligência emocional, desenvolvimento da criatividade, saúde e bem estar -seja físico, emocional ou psicológico, à partir de perspectivas alternativas, tanto para crianças quanto adultos, dá ao projeto um grande potencial de mercado.

Diferentemente de produtos que trabalham com temáticas semelhantes, como os aqui levantados na pesquisa de mercado, o projeto integra todos esses elementos à partir de uma experiência lúdica, de uma brincadeira na qual os participantes também são protagonistas de suas próprias histórias, tornando sua interação bastante mais engajante tanto para as crianças quanto para seus pais.

Apesar do baralho ter sido desenvolvido para promover a interação entre crianças e adultos em um ambiente familiar, ao longo de seu desenvolvimento, se tornou evidente que este tenha um grande potencial para ser explorado por profissionais de áreas tais como professores de educação física, psicopedagogos, educadores, professores em sala de aula, e não surpreendentemente também, por professores de yoga para crianças. De forma a complementar suas práticas, podendo ser explorado ainda de formas não previstas até o momento, como elemento central ou auxiliar.

A observação da interação do usuário com o baralho pode evidenciar maneiras diferentes e interessantes de utilizar e ressignificar o baralho, como é comum a jogos e brincadeiras que utilizam cartas, podendo ser incorporados ao jogo. A observação destas possibilidades serão objeto de estudos futuros.



CONSIDERAÇÕES  
FINAIS

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ainda que neste momento “Era uma vez um(a) Yögin” talvez não esteja pronto para sua produção, buscou-se chegar o mais próximo possível de sua viabilização, atendendo às observações de requisitos de projeto de forma bastante satisfatória, dentro das restrições de cronograma para este trabalho de conclusão de curso.

O desenvolvimento deste trabalho, que durou 2 anos, integrou diversos aspectos do design, de uma maneira que apenas um projeto de jogo ou brincadeira poderia articular, dialogando com experiência do usuário, criação de interfaces, design de produto, design gráfico, design de jogos, ilustração (mesmo não sendo um campo do design, apesar da proximidade destas áreas). E não teria sido possível, -ou pelo menos não teria sido desenvolvido tão a fundo, não fosse a enorme importância pessoal que este projeto teve. Os testes de jogabilidade foram bastante bem sucedidos como observado anteriormente, porém, talvez sejam necessários maiores testes com o usuário para evidenciar pontos que podem não ter sido resolvidos. No entanto, estas mudanças não devem implicar em mudanças significativas no projeto, uma vez que este atende de maneira satisfatória sua proposta.

Dentre os próximos passos, que não foram incluídos nesta monografia, está o estudo da inclusão deste projeto em plataformas de financiamento coletivo a fim de viabilizá-lo.

Fazer este projeto exigiu que eu mudasse a maneira que eu me relaciono comigo mesmo, e por consequência com o mundo. E espero que caso este projeto seja viabilizado, sejam plantadas sementinhas de mudanças em cada pessoa que brincar com este baralho.

Por último, a realização deste projeto mostrou o enorme potencial de transformação social e cultural que o design pode oferecer, ao estabelecer diálogos sobre temas que podem parecer não ter relação.

Obrigado por estar lendo até aqui!

The background is a deep red color. A light red wavy line meanders across the page, accompanied by several stylized leaves. A decorative border in a lighter red shade frames the entire page, featuring a repeating geometric pattern. The title is centered in a light red, serif font.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aldeia Escola. **Características psicológicas da criança de 5 a 11 anos.**

Disponível em: <http://educacao.aldeia.net/category/caracteristicas-psicologicas/> Acesso em: 20 ago jun. 2018.

BARROS, Nelson; SIEGEL, Pamela; MOURA, Maria de Moura; CAVALARI; Thaís Adriana. **Yoga para promoção da saúde.** Universidade estadual de Campinas, UNICAMP, 2014.

COSTA, Kelle Cristina da Silva Vital ; LOPES, Caroline Guerra; GIELFI Micheli Adriane Betti; SILVA Diego Cardoso Ragnole; MIZUNO, Julio; ROSSI, Fernanda. **Educação infantil e yoga: primeiras experiências para construção coletiva de material didático-pedagógico.** Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, UNESP, 2015.

Cris Pitanga. **A yoga para crianças e seus benefícios na infância.**

Disponível em <<https://crispitanga.com.br/yoga-para-criancas-e-os-seus-beneficios-na-infancia/>> Acesso em 16 nov, 2018

DESIKACHAR, T.K.V. **O Coração do Yoga.** São Paulo: Mantra, 2018.

GUIMARÃES, Luciano. **A cor como informação.** São Paulo: Annablume, 2000

ITTEN, Johannes. **The elements of color.** Hoboken: John Wiley & Sons, 1970.

KUNIAVSKY, M. **Observing the user experience: a practitioner's guide to users research.** San Francisco, USA: Morgan Kaufmann, Elsevier, 2003.

LUCA, Márcia de; BARROS, Lúcia. **Vamos brincar de estátua? loga para crianças.** São Paulo, 2014

LUEDER, R.; RICE, V. J B. **Ergonomics for children. Designing products and places for toddlers to teens.** NW: Taylor & Francis Group, LLC, 2008.

LUPTON, Ellen. **Pensar com tipos.** São Paulo: Cosac Naify, 2006.

MAYER, J.D; SALOVEY, P. **What is Emotional Intelligence?** Nova Iorque: Basic Books, 1997

MUNARI, B. **Das coisas nascem coisas.** São Paulo : Martins Fontes, 2008

PIAGET, Jean. **Seis estudos de psicologia**. São Paulo: Forense Universitária, 2011

**Ri Happy**. Disponível em: <<http://www.rihappy.com.br/>>. Acesso em 10 set. 2018.

Copag. Disponível em: <<http://copag.com.br/>>. Acesso em 10 set. 2018.

SAMARA, T. Grid: **Construção e Desconstrução**. 1. ed. São Paulo: Cosac Naify, 2006.

SANTAELLA, Lucia. **O que é Semiótica**. São Paulo: Editora Brasiliense, 2008.

SANTANA, A. **Contadores de Histórias**. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/curiosidades/contadores-de-historias/>>. Acesso em: 9 novembro. 2018.

SILVEIRA, Maria C. A. A. **Yoga para crianças - uma prática em construção**. Universidade Federal da Paraíba, 2016

YAFFE, Go Pala Amir. **A must read guide to teaching kids yoga to different age groups**. <<https://www.doyouyoga.com/a-must-read-guide-to-teaching-kids-yoga-to-different-age-groups-37589/>> Acesso em 17 nov, 2018

**Yoga dos bichos**. Disponível em <<http://yogadosbichos.art.br/>> Acesso em 9 set, 2018

**Yoga com histórias**. Disponível em <<https://yogacomhistorias.com.br/>> Acesso em 9 set, 2018

**O Guru (ep. 39). Avatar: A Lenda de Aang**. DiMartino, Michael Dante; Konietzko, Bryan. Nickelodeon, 2006. 1 DVD ( 22 minn.), son., color.

SALEN, Katie; ZIMMERMAN, Eric. **As Regras do Jogo: Fundamentos do Design de Jogos**. São Paulo: Blucher, 2000.

## Entrevista com professora de yoga

No primeiro semestre de 2018, aulas de yoga foram realizadas para entender mais sobre o universo do tema. Buscando a opinião de um especialista, realizamos entrevista com uma das professoras da Hot Yoga São Paulo. Sua atenção foi captada pelo potencial psicopedagógico do baralho, auxiliando profissionais de pedagogia e psicologia em seu trabalho.

### **Em sua opinião, o que deve estar contido nas instruções do jogo?**

O jogo não vai trabalhar o alinhamento da postura, porque não terá um professor. A ênfase é no trabalho psicopedagógico, ou com um profissional da pedagogia, um psicólogo ou mesmo a família. Mas seria legal ter instruções do posicionamento físico da postura.

### **Você acha que instruções gerais como manter-se relaxado e não forçar o corpo demais são suficientes neste sentido? Ou cada posição deveria conter uma instrução?**

Algumas posições precisam de mais instruções, principalmente as posturas com curvatura para trás. Até mesmo para a pessoa não se assustar, pois por exemplo, a postura do camelo trabalha muito o cardíaco, de maneira física e emocional, podendo acelerar o coração como se a pessoa tivesse feito uma corrida.

### **Em sua opinião, como seria uma forma adequada de inserir as instruções?**

As instruções podem ser curtas, mas devem conter instruções de onde relaxar, de respiração, que parte deve se mover. É importante perguntar o que que a pessoa sentiu realizando a postura, se te fez sentir alegria, dor, pois estas posturas tem este potencial, de acalmar, de se conectar consigo mesmo. Para a pessoa ter a resposta da criança e poder conduzi-la. Se ela por exemplo sentir vontade de chorar, ou raiva, poder orientá-la e continuar o jogo. Acho que seria legal um psicopedagogo trabalhar com esta carta, pode ser super legal, uma carta maravilhosa nas mãos de não só um professor, mas também um profissional. Acho interessante também o fator teatral das cartas.

### **Qual a sua opinião sobre o uso das cartas por familiares e pessoas leigas em geral?**

Acho que pra pessoa leiga, seria uma questão um pouco mais sensível, e a carta seria mais para brincar, e trabalhar a energia dos pais e filhos juntos. Às vezes mesmo a criança pode lidar melhor que o adulto com as sensações que surgem com a postura, então acho necessárias instruções neste sentido.

### **O que você recomendaria que fosse adicionado ao jogo?**

O interessante seria que o profissional observe a criança para utilizar sua energia de forma positiva, utilizando por exemplo emoções intensas como a raiva para a realização de posturas mais intensas, como torções, pranchas e torções para trás. Adicionar ao jogo uma maneira de adequar as posturas com as sensações que a criança sente, utilizando as sensações para auxiliá-la na realização das posturas e trabalhar suas emoções. Se fechar em certas emoções podem ter efeitos negativos sobre a criança, assim como posturas muito fortes também podem ter um efeito contrário ao desejado.



ESCOLA



Você sabia que fazer yoga  
pode te ajudar na escola?

PARQUE



Nada como um dia ensolarado no parque

FLORESTA



As florestas são o coração e pulmões  
do mundo e devemos protegê-las!

CASA



Lar doce lar

PRAIÁ



Não esqueça de passar protetor solar!

CIDADE



Mesmo na cidade mais agitada  
podemos encontrar paz

MEDO



Deixe seus medos fugirem rio abaixo

TRANQUILIDADE



Se permita relaxar!

CULPA



Perdoe a si mesmo!

ALEGRIA



Permita a alegria expandir seu coração!

CONFIANÇA



Confiar em si mesmo é o começo de tudo!

VERGONHA



O que aconteceu aconteceu e já passou!

GRATIDÃO



Onde há gratidão, não há espaço  
para qualquer emoção ruim!

TRISTEZA



Ficar triste faz parte, e pode ser  
um grande instrumento de mudança!

TIMIDEZ



Não tenha receio de se expressar!

### ANSIEDADE



Observe as nuvens na sua cabecinha  
se transformando e indo embora

### COMPREENSÃO



Compreender é mais que entender, é sentir

### RAIVA



A raiva pode nos cegar e não nos deixar  
ver as coisas como elas são

### FELICIDADE



Seja você, seja feliz!

### VIAGEM



### DISCUSSÃO



### FESTA



### ACIDENTE



### NOVIDADE



### MENTIRA



### IMPASSE



### IMAGINAÇÃO



Imagine um evento, um cenário, uma  
emoção ou objeto para a história!

### DARA, A CAPIVARA



### DI, O JACARÉ



### MANI, A ONÇA



### ANA, A ARIRANHA





## 7. TRIÂNGULO

TRITRASANA

1. Da Montanha (1), salte afastando os pés para os lados.
2. Seu pé direito aponta para a frente e o da trás para dentro, cerca de 30 graus.
3. Pegue seu calcanhar direito com a mão direita e eleve sua mão esquerda para o céu.
4. Olhe para seu dedo esquerdo se seu pescoço não doer. Permaneça assim, por 5 respirações.
5. Repita para o outro lado!

- Melhora a flexibilidade do tronco.
- Fortalece os músculos dos pés, pernas e calcanhares. Alivia dores na coluna.
- Abre o coração e estimula a criatividade.

## 8. PONTE



Permita o que precisar passar, passar!

## 8. PONTE

SETU BANDHA SARVANGASANA

1. Deite-se com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão, perto do bumbum, braços ao lado do corpo. Se você quiser se desafiar, pode levantar os braços.
2. Inspire e empurre o chão com os calcanhares, levantando o bumbum para cima.
3. Permaneça no alto por 5 a 8 respirações.

- Alivia o stress.
- Fortalece as pernas e costas.
- Alivia tensões nos ombros e pescoço.
- Abre o coração e estimula a criatividade.

## 9. LEÃO



Ruja como um leão para os desafios da vida!

## 9. LEÃO

SIMHASANA

1. Ajoelhe-se num tapetinho, rodando os ombros para trás e para longe das orelhas.
2. Inspire bem fundo e ruja como um leão, com a boca, olhos e garras bem abertos!
3. Relaxe ao respirar profundamente.
4. Repita tudo uma ou duas vezes.

- Aumenta sua energia
- Melhora sua imunidade
- Dissolve tensões no corpo e no coração
- Ajuda a soltar emoções negativas

## 10. PRANCHA ALTA



Leve, mas firme e forte como uma prancha de surf que desafia o mar

## 10. PRANCHA ALTA

PHALAKHASANA

1. Apoie os joelhos e mãos no chão.
2. Apoie um pé no chão de cada vez, enquanto permanece com as mãos no chão, empurrando o planeta para longe de você.
3. Contraia a barriga como se fosse tossir, as pernas e o bumbum, enquanto continua empurrando o planeta para longe de você.
4. Permaneça assim por 5 respirações. Se quiser se desafiar, mantenha esta postura por 30, 45 ou mesmo 60 segundos!

- Reduz dores nas costas
- Alonga e fortalece os pulsos
- Fortalece o abdômen, os braços e ombros
- Desenvolve a determinação e bom humor

## 11. PRANCHA BAIXA



Atenta como uma poderosa onça à espreita

## 11. PRANCHA BAIXA

CHATURANGA DANDASANA

1. Partindo da Prancha Alta (10), imagine que você é Mimi, a onça à espreita.
2. Dobre lentamente seus cotovelos e pernas para alcançar seu tronco no chão, com a coluna retinha, pernas e abdômen firmes e fortes.
3. Com o foco de uma onça permaneça aqui por 3 respirações.

- Fortalece o abdômen, os braços e ombros
- Alonga e fortalece os pulsos
- Reduz dores nas costas
- Desenvolve a determinação e bom humor

## 12. BARCO



Navegue pela vida com entusiasmo!

## 12. BARCO

NAVASANA

1. Sente-se com as pernas esticadas e apoie as mãos ao lado do corpo, atrás do quadril.
2. Dobre os joelhos e levante-os do chão ao expirar. Lentamente vá esticando as pernas. Se for muito difícil, você pode deixá-los dobrados.
3. Tire as mãos do chão e estique os braços à sua frente.
4. Mantenha-se assim por 5 a 8 respirações.

- Fortalece o abdômen, os braços e ombros
- Alonga e fortalece os pulsos
- Reduz dores nas costas
- Desenvolve a determinação e bom humor

## 13. GESTO DE PAZ



Aproveite este momento para sentir a paz dentro de você!

## 13. GESTO DE PAZ

ANJALI MUDRA

1. Partindo da postura da Montanha (1), pressione as palmas da mão no centro do peito.
2. Preste atenção na sua respiração e enquanto sente a sua paz interna crescer.
3. Quando ela estiver bem grandinha, imagine-se compartilhando a com todos.
4. Permaneça aqui por quanto tempo quiser.

- Acalma a mente e o coração
- Você atrai mais paz na sua vida
- Dissolve stress e emoções negativas
- Desenvolve a atenção plena

## 14. COBRA



Como uma haja majestosa, abra seu coração e cresça!

## 14. COBRA

BHUJANGASANA

1. Deite-se de barriga para baixo, com a testa no tapetinho.
2. Coloque as mãos no chão na altura do quadril, enquanto empurra o chão com o peito do pé. Isso é importante para proteger a coluna, então preste atenção!
3. Levante seu peito enquanto olha diretamente para sua frente. Os braços podem estar ou ficarem dobrados, como na figura.
4. Mantenha a coluna ereta e o abdome contraído.
5. Permaneça aqui por 3 a 5 respirações.

- Reduz o stress e ansiedade
- Ajuda na digestão e na respiração
- Fortalece as costas, bumbum e braços

## 15. PRANCHA REVERSA



Abra seu coração para mais um lindo dia!

## 15. PRANCHA REVERSA

PARVOTANASANA

1. Sente-se com as pernas esticadas e apoie as mãos apontando para a frente, ao lado do quadril. Rode os ombros para trás e longe das orelhas.
2. Empurre o chão com os pés e mãos, elevando o peito para cima, até esticar os joelhos e os cotovelos. Você pode gentilmente colocar a cabeça para trás para uma maior abertura.
3. Permaneça assim por 3 a 5 respirações.

- Abre seu coração para a vida
- Melhora a capacidade pulmonar
- Fortalece as costas, braços, pulsos, ombros e abdômen.

## 16. ARCO



Como o arco do cupido, ajude o amor a florescer!

## 16. ARCO

DHANURASANA

1. Deite-se de bruços, pernas na distância do quadril, queixo no chão e braços ao lado do corpo.
2. Dobre ambos os joelhos, e os alcance um calcanhar de cada vez.
3. Esta postura é bastante forte, então, para proteger sua coluna, ative os músculos do abdômen e gentilmente abra seu peito e estique suas pernas.
4. Permaneça assim por 3 a 5 respirações.
5. Relaxe na postura da Criança (4).

- Fortalece e flexibiliza o corpo todo
- Aumenta sua energia ao abrir o peito
- Melhora a digestão, respiração e postura

## 17. AUM



Sinta seu corpo todo vibrar com o poder da sua voz.

## 17. AUM\*

OM

1. Sente-se com as pernas cruzadas. Mantenha a coluna ereta, cabeça sobre o coração, coração sobre o quadril.
2. Inspire profundamente e cante a sílaba AUM na expiração relaxadamente.
3. Sinta a vibração da sua voz percorrer todo o seu corpo.

\*AUM ou OM nas tradições indianas é considerado o som primordial do universo e do qual tudo é derivado.

- Aumenta a concentração
- Acalma a mente e o coração
- Melhora a saúde das cordas vocais
- Traz boas vibrações para o ambiente, ainda mais quando cantado em grupo

## 18. FLEXÃO À FRENTE



A força do bambu vem da sua flexibilidade, se curvando porém nunca quebrando

## 18. FLEXÃO À FRENTE

UTTHANASANA

1. Comece na postura da Montanha (1). Vá levando seu tronco à frente dobrando a partir do quadril.
2. Se não conseguir encostar as mãos no pé, vá até onde você conseguir confortavelmente e deixe sua respiração calmamente te levar mais longe.
3. Relaxe o corpo todo e permaneça aqui por 5 respirações ou o quanto você quiser.

- Reduz a ansiedade
- Ajuda na sinusite
- Acalma a mente e o coração.
- Melhora a digestão.
- Alonga a parte de trás do corpo todo.

## 19. SÁBIO



Ouçá a sabedoria do seu corpo!

## 19. SÁBIO MATSYENDRA

UTTHANASANA

1. Sente-se com pernas e coluna esticadas.
2. Inspire e leve o pé direito ao chão, passando por cima do joelho esquerdo.
3. Apoie sua mão direita no chão, torcendo o tronco. Repouse seu cotovelo esquerdo na parte de fora da coxa direita, como na figura.
4. Mantenha a coluna ereta e os ombros para trás, longe das orelhas. Permaneça assim por 5 a 8 respirações.
5. Repita para o outro lado!

- Tranquiliza a mente
- Ajuda a combater a ansiedade
- Mantém uma coluna saudável
- Auxilia na digestão e órgãos internos

## 20. VELA



Permita a luz que habita em você iluminar seus caminhos!

## 20. VELA

SARVANGASANA

1. Deite-se de bruços, pernas esticadas e braços ao lado do corpo.
2. Leve seus joelhos ao peito e ao expirar, levante seus quadris do chão, apoiando seu quadril com as mãos. Suporte o peso do seu corpo em suas mãos, e não na cabeça ou pescoço!
3. Quando sentir-se confortável, estique suas pernas. Permaneça aqui por 5 a 8 respirações.
4. Volte gentilmente a deitar-se, lentamente colocando vértebra por vértebra no chão.

- Tranquiliza a mente
- Melhora a circulação
- Estimula o sistema imunológico, o metabolismo, e a digestão

## 21. BORBOLETA



Levante seus braços para cima para receber todas as coisas boas que você merece!

## 21. BORBOLETA

UTTHANASANA

1. Sente-se com a coluna e pernas esticadas.
2. Dobre os joelhos e junte as solas dos pés, trazendo-os próximos dos quadril.
3. Inspire profundamente e na expiração, pressione as coxas e joelhos para baixo. Para um alongamento mais intenso, use os antebraços para empurrá-los para baixo.
4. Agora, como uma borboleta batendo suas asas, leve seus joelhos para cima e para baixo. Permaneça assim de 5 a 8 respirações.

- Torna a mente mais leve
- Estimula os órgãos internos
- Melhora a flexibilidade dos quadril

## 22. CACHORRO OLHANDO PARA BAIXO



Uma ótima oportunidade de se espreguiçar e ver as coisas de outro jeito

## 22. CACHORRO OLHANDO PARA BAIXO

ADHO MUKHA SHVASANA

1. Comece na postura da Prancha Alta (10).
2. Expire e empurre o planeta para longe de você enquanto leva o quadril para cima.
3. Mantenha os braços esticados e continue empurrando, com a coluna retinha e a barriginha firme.
4. Permaneça assim por 5 respirações. Se quiser se desafiar, mantenha esta postura por 30, 45 ou 60 segundos!

- Fortalece braços, abdômen e pernas
- Alinha a coluna e melhora a postura
- Você vê as coisas de outra perspectiva

## 23. DANÇARINO



Levante seus braços para cima para receber todas as coisas boas que você merece!

<p><b>23. DANÇARINO</b> NAUJAGASANA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Da Montanha (1), transfira seu peso para a perna esquerda, tirando o pé direito do chão.</li> <li>Dobre o joelho do pé levantado e segure o calcanhar com a mão direita.</li> <li>Lentamente vá esticando sua perna direita enquanto eleva o braço esquerdo para cima.</li> <li>Fixe o olhar em algum ponto e incline seu tronco para frente. Permaneça aqui por 3 respirações.</li> <li>Repita para o outro lado!</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalece pés, pernas e ombros</li> <li>• Melhora a qualidade da respiração</li> <li>• Desenvolve equilíbrio e concentração</li> </ul>	<p><b>24. PINÇA</b> PASHCHIMOTANASANA</p>  <p>Mergulhe profundamente em calmas águas</p>	<p><b>24. PINÇA</b> PASHCHIMOTANASANA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sente-se com pernas e coluna esticadas.</li> <li>Inspire profundamente ao mesmo tempo que levanta os braços para cima.</li> <li>Dobre-se para a frente, tentando alcançar o mais perto que conseguir dos dedos do pé, onde for que isso seja. A cada expiração, mergulhe mais fundo na postura.</li> <li>Permaneça assim por 5 a 8 respirações.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tranquiliza a mente</li> <li>• Massageia os órgãos internos</li> <li>• Ajuda a combater a ansiedade</li> <li>• Alonga a parte de trás das pernas</li> </ul>	<p><b>25. RESPIRAÇÃO ALTERNADA</b></p>  <p>Respiração tranquila, mente tranquila!</p>
<p><b>25. RESPIRAÇÃO ALTERNADA</b> NAUHI SHODHANA PRANAYAMA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ajoelhe-se num tapetinho, ou sente-se com as pernas cruzadas.</li> <li>Feche a narina direita com seu polegar direito. Inspire lenta e profundamente pela narina esquerda.</li> <li>Feche a narina esquerda com o anelar direito. Expire pela narina direita.</li> <li>Repita alternando os lados de 6 a 8 vezes.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tranquiliza a mente</li> <li>• Promove a limpeza das vias aéreas</li> <li>• Promove o equilíbrio mental e emocional</li> </ul>	<p><b>26. PALMEIRA</b> URDHVA HASTASANA</p>  <p>Levante seus braços para receber todas as coisas boas que você merece!</p>	<p><b>26. PALMEIRA</b> URDHVA HASTASANA</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Comece realizando gesto de paz (21).</li> <li>Inspire e eleve seus braços para os lados e depois cima da cabeça.</li> <li>Mantenha as palmas juntas, ou mesmo com os dedos interlaçados com o indicador apontado para o céu, e os braços esticados.</li> <li>Mantenha a coluna ereta e o abdome contraído. Permaneça aqui por 3 a 5 respirações.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuda na digestão</li> <li>• Ajuda a combater a ansiedade</li> <li>• Fortalece e alonga os braços e ombros</li> </ul>	<p><b>27. GUERREIRO I</b></p>  <p>O verdadeiro valor de um guerreiro está em seu coração</p>
<p><b>27. GUERREIRO I</b> VIRABHADRASANA I</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Da Montanha (1), saia na diagonal. O pé direito fica na frente e o esquerdo atrás. O direito vira para fora 90 graus, e o esquerdo para dentro, cerca de 30 graus. A canela da frente deve permanecer perpendicular ao chão.</li> <li>Inspire e eleve seus braços para os lados e depois acima da cabeça. Vire seu tronco na mesma direção que o pé da frente.</li> <li>Mantenha as palmas juntas, ou mesmo com os dedos interlaçados com o indicador apontado para o céu. Permaneça aqui por 3 a 5 respirações.</li> <li>Repita para o outro lado!</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta sua energia</li> <li>• Fortalece os ombros, braços e pernas</li> <li>• Desenvolve a determinação e confiança</li> </ul>	<p><b>28. GUERREIRO II</b></p>  <p>Nossa verdadeira batalha é ser alguém melhor hoje do que fomos ontem.</p>	<p><b>28. GUERREIRO II</b> VIRABHADRASANA II</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Da Montanha (1), saia afastando os pés para os lados. O direito vira para fora 90 graus, e o esquerdo para dentro, cerca de 30 graus. A canela da frente deve permanecer perpendicular ao chão.</li> <li>Inspire, elevando os braços até a altura dos ombros, paralelos ao chão, com as palmas viradas para baixo.</li> <li>Olhe para os dedos de sua mão direita. Permaneça assim por 3 a 5 respirações.</li> <li>Repita para o outro lado!</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta sua energia</li> <li>• Fortalece os ombros, braços e pernas</li> <li>• Desenvolve a determinação e confiança</li> </ul>	<p><b>NÃO VIOLÊNCIA</b> AHIMSA</p> <p>„E então aprenderam que a violência sempre gera coisas negativas, sendo ela física, verbal, em pensamentos ou em emoções.</p> <p>अहिंसा</p> <p>Aprenderam a ser gentis e compassivos com eles mesmos e com os outros, com paciência e respeitando seus limites! Assim, realizaram as seguintes posturas:</p> <p>Gesto de Paz (1), Guerreiro 1 (27), Triângulo (7), Cachorro Olhando para Baixo (22), Barco (12), Flexão à Frente (18), Montanha (1)</p>
<p><b>VERDADE</b> SATYA</p> <p>„E então aprenderam a ser honestos com eles mesmos e com os outros. Reconhecendo suas falhas e respeitando suas limitações.</p> <p>सत्य</p> <p>Aprenderam que não precisavam fingir ser algo que não eram, tendo a coragem de assumir isto. Assim, realizaram as seguintes posturas:</p> <p>Aum (17), Leão (9), Prancha Inversa (15), Dausa (5), Guerreiro 1 (27), A-vare (2), Dançarino (23)</p>	<p><b>NÃO ROUBAR</b> ASTEYA</p> <p>„E então aprenderam que enganar, sabotar, roubar, não devolver, ou se apropriar de alguma ideia só causava problemas.</p> <p>अस्तेय</p> <p>Aprenderam que também podiam fazer isso tudo a eles mesmos, e então deveriam sempre se vigiar. Por exemplo, não se sabotando e prestando atenção na brincadeira. Assim, realizaram as seguintes posturas:</p> <p>Criança (4), Corredor (6), Prancha Alta (10), Cobra (14), Sábio (19), Borboleta (21), Respiração Alternada (25)</p>	<p><b>AUTOCONTROLE</b> BRAHMACHARYA</p> <p>„E então aprenderam que deveriam desenvolver o autocontrole, pois sem moderação, aquilo que é prazeroso pode ser muito prejudicial para nós e para os outros.</p> <p>ब्रह्मचर्य</p> <p>Aprenderam que deveriam controlar seus impulsos para conseguir o que realmente importa e que gera bem a todos. Assim, realizaram as seguintes posturas:</p> <p>Criança (4), Corredor (6), Barco (12), Prancha Inversa (15), Sábio (19), Pinça (24), Respiração Alternada (25)</p>	<p><b>DESAPEGO</b> APARIGRAHA</p> <p>„E então aprenderam a desapegar daquilo que não precisavam. E que isso valia para ideias, bens materiais, crenças e pensamentos aos quais se seguravam e que não faziam bem.</p> <p>अपरागिरह</p> <p>Aprenderam a viver sem apego às suas expectativas e a resultados, focando suas energias no momento presente. Assim, realizaram as seguintes posturas:</p> <p>Malasana (3), Ponte (8), Prancha Baixa (11), Arco (16), Vela (20), Borboleta (21), Guerreiro 2 (28)</p>



