

## **MEDITAÇÃO E FILOSOFIA DO YOGA COMO PRÁTICAS DE DE VIDA II**

Coordenador: Adriane Vieira

O Projeto de Extensão Meditação e Filosofia do Yoga como Práticas de Vida visa propiciar um espaço de divulgação e cultivo da meditação e do Yoga à comunidade interna e externa à Universidade. A meditação é uma prática milenar que vem sendo incorporada como uma forma de promoção da saúde, autoconhecimento, desenvolvimento da atenção e da capacidade de observarmos os próprios pensamentos. Quando sentamos em meditação, desafiamos nossas mentes inquietas a focar na respiração, experimentar o silêncio e observar o momento presente. De acordo com a filosofia do Yoga, a meditação é um dos caminhos para encontrarmos um melhor equilíbrio na vida cotidiana, e para trilhar esse caminho devemos desenvolver, junto a prática da meditação, preceitos éticos conhecidos como os oito membros de Patanjali. Desde sua primeira edição, em 2021, os encontros de Meditação e Filosofia do Yoga acontecem no formato on-line às terças-feiras no final do dia e propõem, além da prática de meditação, estudos sobre a filosofia do Yoga e espaços de compartilhamento de experiências. Em 2022, além dos encontros de meditação coletiva nas terças-feiras, das 18:45 às 19:45, incluímos, a pedido das/os participantes, encontros nas quintas-feiras, das 19:00 às 19:30. Iniciamos os encontros com o acolhimento das/os participantes por 10 minutos. Na sequência, orientamos sobre a prática do dia, propomos alguns movimentos para preparar o corpo e convidamos as pessoas a encontrarem um lugar adequado para se sentarem, podendo ser no chão ou em uma cadeira. Começamos, então, com uma respiração guiada e consciente e, com os olhos já fechados, passamos à meditação em silêncio em um espaço de presença interna e amorosa, que dura em torno de 10 a 20 minutos. Nas terças, após a prática da meditação, temos, em algumas semanas, o espaço para que as pessoas possam contar sobre a experiência de meditar e compartilhar ideias, sugestões e dúvidas. Em outras semanas, após a meditação, propomos o estudo de elementos da filosofia do Yoga, organizado e apresentado pela equipe de trabalho. Nas quintas-feiras, o foco é a prática meditativa e, nesses encontros, ao finalizar a prática, as/os participantes se retiram em silêncio. As informações sobre as práticas e o link dos encontros são disponibilizados em um grupo de WhatsApp e a divulgação do projeto se dá nas redes sociais, junto ao projeto @yogaparatoDXSufRGS. O projeto abre inscrições para novas/os participantes a cada dois meses. No momento, o projeto conta com 93 participantes, duas docentes (coordenadoras do projeto), duas bolsistas e

duas voluntárias. Além de ministrar e participar dos encontros, a equipe de trabalho faz reuniões de planejamento das ações do projeto e de acompanhamento do andamento das atividades. O senso de coletividade é considerado um elemento muito importante no projeto, entendendo-se que cada integrante, além de desenvolver autoconhecimento e autocuidado, colabora para o crescimento do grupo.