

MINICURSO DE MEDITAÇÃO DO PROJETO TEKOPORÃ, BEM VIVER E SAÚDE

Maria Gabriela Curubeto Godoy (coordenadora); Priscila Siebeneichler (bolsista de Extensão); Guelle Ribeiro (extensionista).

A meditação é uma prática milenar em diversas tradições espirituais reatualizada ao redor do mundo, vinculada ou não a práticas religiosas, que apresenta evidências científicas comprovadas de benefícios à saúde integral de seus praticantes regulares, o que desencadeou o desejo de oferecer um minicurso baseado na experiência meditativa desenvolvida pelo Grupo de Meditação do Projeto de Extensão Teko Porã, Bem Viver e Saúde, existente desde setembro de 2014.

O objetivo do Grupo de Meditação é proporcionar uma atividade de maior autoconhecimento associada a vivências e reflexões sobre o próprio cuidado, o cuidado do outro e do mundo, através da disseminação da prática meditativa entre as pessoas envolvidas, acolhendo de forma aberta e gratuita a população em geral.

A metodologia do Grupo de Meditação, que também pretende compor o minicurso, integra uma sequência de 3 momentos: 1) Imaginação ativa; 2) Vocalização de mantras; 3) Concentração na respiração e prática básica da meditação Vipassana. Os participantes são oriundos da comunidade acadêmica e comunidade em geral. O minicurso pretende acontecer no 16º Salão de Extensão da UFRGS. O Grupo de Meditação acontece preferencialmente ao ar livre, em contato com a natureza, todas as quartas-feiras das 17 às 18 horas, no Jardim do Planetário ou na sala 155 do Anexo da Saúde quando chove. Para o minicurso, o espaço ideal é em local ao ar livre, sombreado. No minicurso pretende-se desenvolver a vivência proposta acrescida de posterior aporte teórico-científico sobre os efeitos e benefícios da meditação para a saúde, bem como possibilitar a reflexão sobre a importância de constituir espaços físicos e temporais de cuidado no cotidiano da Universidade e da cidade.

No Grupo de Meditação a avaliação da atividade acontece sempre ao final da mesma, através do compartilhamento das experiências vivenciadas pelos participantes, o que também ocorrerá no minicurso.

O Grupo de Meditação, assim como o minicurso possibilitam ofertar espaços abertos de cuidado reforçando a integração da comunidade acadêmica com a população em geral.

Descritores (palavras-chaves): Meditação; Práticas Integrativas e Complementares de Saúde; Bem Viver; Cuidado em Saúde.