

[44796] MEDITAÇÃO E FILOSOFIA DO YOGA COMO PRÁTICAS DE VIDA

Autoras: Sabine Borges Silveira, Joeline de Oliveira de Lima, Giani Camargo Cazanova

Coordenadoras: Lisandra Oliveira e Silva e Adriane Vieira

Este Projeto objetiva a criação de um grupo de estudos on line semanal para leituras, discussão e trocas de experiências sobre a filosofia do yoga, e do mesmo modo, um grupo de prática de meditação on line semanal. Tem como objetivos específicos criar um espaço virtual para leitura, discussão e troca de experiências sobre a filosofia do yoga; criar um espaço virtual para prática de meditação; refletir sobre como a meditação e a filosofia do yoga podem tornarem-se práticas da vida cotidiana; compartilhar experiências vividas a partir da prática da meditação e do estudo da filosofia do yoga. Desde maio, a equipe vem realizando encontros semanais de planejamento, vivências de meditação coletiva, estudos de textos sobre a temática, pesquisa de referenciais para o estudo em grupo, produção de material de divulgação do Projeto e organizações diversas para dar início ao grupo de estudo e meditação aberto ao público. O grupo iniciou suas práticas no mês de agosto, com encontros semanais, nas terças-feiras das 18:15 às 19:15, sendo aberto às pessoas que se interessam em estudar sobre a filosofia do yoga e praticar meditação de modo coletiva. Até o momento, 72 pessoas preencheram o formulário de inscrição, e destas, 56 integra o grupo de meditação do whatsapp. Nos dois encontros on line realizados até o momento, 40 pessoas estiveram presentes. Os temas escolhidos para os estudos entre os meses de agosto de 2021 e março de 2022 são: meditação a luz do yoga; orientações básicas para a prática de meditação; desmistificando a meditação; os oito membros de Patañjali; yamas (não violência, não mentir, não roubar, moderação e não apego); nyamas (purificação, contentamento, esforço/disciplina, estudo das escrituras e de si mesmo e entrega ao absoluto).

Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=sY4GPBGIfAk>