

YOGA PARA TODXS NA ESEFID - 4ª EDIÇÃO

Coordenador: Lisandra Oliveira e Silva

O Projeto de Extensão Yoga Para Todxs foi criado em 2019 procurando construir relações entre yoga, universidade e sociedade. O Projeto tem como objetivo geral oferecer, gratuitamente, práticas de yoga para a comunidade interna e externa da UFRGS, quatro vezes por semana. As práticas acontecem segunda-feira às 8h, terça-feira às 7h, quinta-feira às 8h e sexta-feira às 19h, com duração de 1 hora e são conduzidas por bolsistas vinculadas à universidade e voluntárias. Todas seguem a orientação de um momento inicial de aquietamento, pranayama (exercícios de respiração), seguido de uma série de asanas (posturas de yoga) e integração (momento final de relaxamento/savasana). Inicialmente as práticas eram presenciais e conduzidas na ESEFID/UFRGS. No ano de 2019, o Projeto acolhia aproximadamente 300 participantes, entre crianças, idosos, gestantes, adultos e adolescentes. Público oriundo da comunidade interna da UFRGS (servidoras(es), estudantes e docentes) e comunidade externa: familiares de servidoras(es) e de estudantes da UFRGS, além de moradoras(es) do bairro em que a ESEFID está localizada e arredores. No ano de 2020, com a pandemia do COVID-19 e o isolamento social, o Projeto foi adaptado para o formato virtual, quando mais de 400 pessoas praticaram yoga. No final do referido ano foram recebidos 800 e-mails de pessoas interessadas em ingressar. Sem os recursos humanos ou tecnológicos para receber todas as pessoas, foi necessário estabelecer critérios de ingresso, a saber: pessoas que trabalhassem na área da saúde; docentes da Educação Básica; e pessoas com renda mensal de até dois salários mínimos. Em 2021, aproximadamente 280 pessoas participaram do Projeto. Já em 2022, com um novo processo de inscrição e reinscrição de antigos(as) participantes (ainda seguindo os critérios de seleção estabelecidos) o grupo passou a acolher 165 participantes e continua aberto para pessoas interessadas. A boa recepção do formato online possibilitou que o Projeto continuasse à distância, como ainda são realizadas as práticas. Essa decisão considerou também a preferência das pessoas participantes pelo formato online. Essas e outras sugestões foram recolhidas através de pesquisas de avaliação realizadas junto ao grupo no final de 2021. Ainda que o imaginário comum relacione o yoga apenas a prática física dos asanas, as adaptações possíveis e necessárias desde o início do Projeto, sempre considerando democraticamente sugestões e críticas de todo o grupo, o que significa tentar praticar a própria filosofia do yoga: a união, a percepção de comunidade e pertencimento a uma sociedade múltipla, ou seja, a própria

busca por um caminho do meio.