

MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA DE VIDA III

Coordenador: ANA LUISA MADRUGA DE RODRIGUES

O Projeto de Extensão Meditação como Prática de Vida visa propiciar um espaço de prática e estudo da meditação 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. O projeto iniciou no formato on-line via Google Meet desde 2021, e a pedido dos participantes permaneceu neste formato nas suas três edições. A edição de 2023 está organizada em ciclos de oito semanas. Cada ciclo tem como base a leitura de um livro, que aborda conteúdos referentes à meditação. O primeiro ciclo teve início em junho, com o estudo do livro "A Revolução da Atenção" de Allan B. Wallace. Os encontros ocorrem nas terças-feiras e quintas-feiras às 19 horas. Nas terças-feiras, tem a duração de uma hora e iniciamos com o acolhimento dos participantes por 10 minutos. Na sequência realizamos o estudo com ênfase no aprofundamento dos princípios da meditação, com apresentação do tema do dia e troca de experiências e reflexões sobre o assunto abordado. Após esta etapa realizamos movimentos corporais e exercícios respiratórios (pranayama), finalizando com a prática de meditação. Os encontros de quintas-feiras têm a duração de 30 minutos e são dedicados somente à prática da meditação. As informações sobre as práticas e o link dos encontros são disponibilizadas em grupo de WhatsApp, e a divulgação do projeto se dá pelo Instagram (@yogaparatodxsufrgs). A cada final de edição o projeto é avaliado por seus participantes por meio de um formulário on-line, as respostas servem como base para a equipe organizadora do Projeto planejar a próxima edição. Atualmente, o projeto conta com 96 participantes, três docentes, uma bolsista remunerada e uma professora voluntária. Além de ministrar e participar dos encontros, a equipe de trabalho realiza três reuniões mensais, sendo duas para estudos e uma administrativa. Dos participantes inscritos, 82,7% residem em Porto Alegre, 89,5% se identificam como mulher cis, 77,9% se autodeclaram brancas, 25,6% possuem ensino superior completo e 72,1% já tiveram contato com a prática meditativa. Dentre as dificuldades relatadas pelos participantes, destacamos a dificuldade de concentração, de permanecer parado e de relaxar. Dentre as motivações para realizar a prática meditativa, o interesse em diminuir a ansiedade, adquirir autoconhecimento e tranquilizar a mente são as mais citadas, outros motivos são: qualidade de vida e foco. O projeto tem proporcionado o desenvolvimento acadêmico da bolsista que apresenta participação efetiva em todas as

frentes do projeto, desde o planejamento ao desenvolvimento dos cursos e práticas, com destaque para as aprendizagens em relação a comunicação com o público tanto na condução das meditações como nas apresentações dos estudos.