

III JORNADA DE **SAÚDE DO SERVIDOR**



Yoga e Meditação como Práticas de Vida

FICHA TÉCNICA

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL

Governador: Eduardo Leite

Vice-governador: Ranolfo Vieira Júnior

SECRETARIA DE PLANEJAMENTO, GOVERNANÇA E GESTÃO

Secretário: Claudio Gastal

Secretária Adjunta: Izabel Matte

ELABORAÇÃO

SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS

Subsecretária: Iracema Keila Castelo Branco

DEPARTAMENTO DE PERÍCIA MÉDICA E SAÚDE DO TRABALHADOR

Diretora: Carla Leia Martin Bravo

Elaboração da Cartilha: Adriane Vieira¹, Giani Camargo Cazanova², Joelene de Oliveira de Lima³, Lisandra Oliveira e Silva⁴, Rafaela Gonçalves Garcia⁵, Sabine Borges Silveira⁶

Revisão: Kleber Rocha e Priscila Nassif da Silva

Projeto Gráfico: Assessoria de Comunicação SPGG

COLABORAÇÃO

Escola de Governo

-
- 1 Docente do Curso de Fisioterapia da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Coordenadora do Projeto de Extensão Meditação e Filosofia do Yoga como Práticas de Vida da ESEFID/UFRGS.
 - 2 Professora de Yoga. Estudante do Curso de Fisioterapia da ESEFID/UFRGS. Bolsista da Pró-Reitoria de Extensão (PROEXT) da UFRGS.
 - 3 Professora de Yoga. Estudante do Curso de Dança da ESEFID/UFRGS. Bolsista voluntária do Projeto de Extensão Meditação e Filosofia do Yoga como Práticas de Vida da ESEFID/UFRGS.
 - 4 Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da ESEFID/UFRGS. Coordenadora dos Projetos de Extensão "Yoga Para Todxs" e "Meditação e Filosofia do Yoga como Práticas de Vida", da ESEFID/UFRGS.
 - 5 Estudante do Curso de Educação Física da ESEFID/UFRGS. Bolsista voluntária do Projeto de Extensão Yoga Para Todxs da ESEFID/UFRGS.
 - 6 Professora de Yoga. Estudante do Curso de Dança da ESEFID/UFRGS. Bolsista da PROEXT/UFRGS.

SUMÁRIO

1. YOGA.....	4
2. MEDITAÇÃO.....	7
REFERÊNCIAS.....	10

1. YOGA

O yoga é uma manifestação cultural que se desenvolveu no Oriente há mais de 10 mil anos e que se difunde e se transforma até os dias de hoje. Sua popularização no Ocidente vem se intensificando desde o decorrer do século XX, produzindo novas formas de apropriação a partir de distintos sentidos/significados.

Etimologicamente, a palavra yoga deriva da raiz sânscrita “*yuj*”, traduzida como “união”, “junção”, cuja interpretação pode remeter à união das pessoas consigo, integração entre todos os seres, integração ser humano-natureza/divindade. A expressão máxima desta união, que se manifestaria no reconhecimento profundo de nossa integração com o Todo seria a procura pela própria transcendência do ego, entendido conforme os princípios filosóficos do yoga, um dos aspectos da consciência que nos torna continuamente sujeitos e sujeitas individuais separados(as) do mundo no qual estamos imersos (IYENGAR, 2007).

Do ponto de vista metodológico, o yoga pode ser compreendido como um sistema composto por um grandioso corpo de preceitos e de técnicas, que prepara a pessoa para esta união. As bases deste caminho podem ser localizadas na escritura tradicional “Yoga Sutra”, cuja autoria é atribuída ao indiano Patanjali, por volta do século II d.C.. A obra compila uma série de conhecimentos sobre o yoga, dentre eles, seus oito membros fundamentais:

1. *Yamas* e
2. *Niyamas*, que se referem a preceitos éticos;
3. *Asanas*, as posturas corporais;
4. *Pranayamas*, o controle da respiração/energia vital;
5. *Pratyahara*, o recolhimento dos sentidos;
6. *Dharana*, a prática da concentração;
7. *Dhyana*, a meditação; e
8. *Samadhi*, o objetivo primordial do yoga, relacionado à união mencionada no parágrafo anterior (FEUERSTEIN, 2006).

Essa sistematização demonstra que a intencionalidade do yoga e seus pilares não tem as posturas corporais como centralidade. Entretanto, no Ocidente, parece ter havido uma menor valorização dos aspectos de sublimação ligados ao treino interno (*yama*, *nyama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*), em favorecimento do treino externo (*asana* e *pranayama*). “No Ocidente a prática do yoga cresceu em popularidade notadamente como uma forma de exercício físico conjugada com exercícios respiratórios e de relaxamento” (FERNANDES; RODRIGUES; ROCHA, s/d, p. 1).

Neste cenário, ocorre uma perda significativa de saberes e de práticas do yoga comprometidos com a transformação de si, do outro e do mundo. Estes aspectos, quando abordados na sua complexidade, podem:

- Conduzir ao conhecimento e à serenidade interior, a partir do controle da mente;
- Possibilitar à experiência da transcendência, com a valorização da dimensão espiritual relacionada à existência humana;
- Questionar os modos de viver contemporâneos, mediante o entendimento de princípios que carregam outros sentidos para o bem viver comum, que se contrapõe ao individualismo, à competitividade, à violência, à acumulação, à desigualdade, à intolerância e ao narcisismo.

É neste contexto controverso que vem ocorrendo a expansão da oferta e da procura por yoga na sociedade ocidental contemporânea. É notório o aumento do número de praticantes diversos, de espaços de práticas (estúdios, centros, escolas, academias, dentre outros), grupos organizados em praças e parques, cursos de formação e retiros (com variadas estruturas e conteúdos), ofertas *on-line* (com aplicativos e/ou aulas virtuais), produtos e acessórios específicos (lojas e marcas especializadas em roupas e materiais para prática de yoga), publicidade e propaganda midiática, entre outras formas de expressão. Inclusive no contexto histórico de pandemia do COVID-19, que passamos a viver no ano de 2020, a procura por atividades de yoga tem sido frequente, como forma de lidar com os desdobramentos e os desafios impostos pelo distanciamento social necessário deste momento.

Além disso, merece destaque a inserção do yoga nos sistemas nacionais de educação e de saúde, vide experiências em escolas e em serviços de saúde e documentos de políticas públicas. A Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018) oficializa a implementação do yoga como conteúdo na Educação Básica, vinculado às ginásticas de conscientização corporal no componente curricular Educação Física. Já a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (BRASIL, 2006) ressalta o yoga como prática terapêutica a ser incluída, preferencialmente, na Atenção Básica do Sistema Único de Saúde (SUS), na linha do cuidado e da promoção da saúde.

A presença desta temática nas universidades ainda é tímida, porém crescente. É possível localizá-la em projetos de pesquisa e de extensão, em disciplinas de graduação e de pós-graduação e em publicações acadêmicas. Chama atenção o potencial multidisciplinar do yoga, tendo em vista a diversidade de campos de conhecimento interessados na sua abordagem e que operam com ele na prática social, com variados objetivos e referenciais teórico-metodológicos. No meio acadêmico se expressam divergências em torno da temática, com preocupações de ordem social e humana, até reduções do yoga aos seus componentes técnicos, como ocorre, por exemplo, em pesquisas da área da saúde que avaliam os impactos da prática de *asanas* a partir de algumas variáveis biodinâmicas, doenças, dentre outras.

O Projeto de Extensão Yoga Para Todxs foi criado nesse cenário, em 2019, e acontecia nas dependências físicas ESEFID/UFRGS, objetivando construir relações entre yoga, universidade e sociedade. A Extensão Universitária, juntamente ao Ensino e à Pesquisa, forma o tripé de ação educativa da Universidade. Em nosso entendimento, a extensão possibilita o estabelecimento de relações múltiplas com os diversos setores da sociedade, ao mesmo tempo em que contribui com a formação integral de estudantes, docentes e comunidade em geral.

No ano de 2020, devido ao momento histórico de distanciamento social que passamos a viver devido à pandemia do COVID-19, o Projeto adaptou as atividades de prática de yoga, que ocorriam presencialmente na ESEFID/UFRGS, para o formato *on-line*. O Projeto tem como objetivo geral oferecer, de modo totalmente gratuito, vivências/encontros/práticas de yoga para a comunidade interna e externa da UFRGS, três vezes por semana. As práticas acontecem segunda-feira às 9h, quinta-feira às 19h e sexta-feira às 18h, com duração de 1 hora e meia e contam com momento inicial de aquietamento, seguido de *asanas* e integração (momento final de relaxamento/*savasana*).

No ano de 2019, o programa contou com aproximadamente 300 participantes, entre crianças, idosos, gestantes, adultos, adolescentes. Este público trata da comunidade interna da UFRGS (servidoras(es), estudantes de diversos cursos de graduação e de pós-graduação e docentes) e comunidade externa da referida universidade: 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 o formato virtual, mais de 400 pessoas praticaram yoga no Projeto e no final do referido ano recebemos mais de 800 e-mails de pessoas interessadas em ingressar na prática. Como não tínhamos recursos humanos e nem tecnológicos para receber todas as pessoas, tivemos que estabelecer dois critérios para ingresso no Projeto: pessoas que trabalhassem na área da saúde ou pessoas com renda mensal de até dois salários mínimos. A partir disso, no ano de 2021, mais de 100 pessoas ingressaram no Projeto e com as saídas de outras, atualmente, aproximadamente 280 pessoas estão praticando conosco.

Como esse Projeto está inserido na ESEFIF/UFRGS, acreditamos que as ações educativas decorrentes dele implicam na Formação Inicial de estudantes bolsistas, na Formação Permanente da docente coordenadora e em aprendizagens e benefícios para as pessoas que dele participam, pois entendemos que o conhecimento do yoga pode colaborar, tanto para quem o pratica, quanto para quem é responsável para que essa prática esteja, atualmente, presente nas universidades.

2. MEDITAÇÃO

Por incrível que pareça meditar é algo simples. Significa aprender a ficar sentado(a) como um(a) observador(a) de seus pensamentos. Meditação é entrega e aceitação (BOSCO, 2015; KUPFER, 1999). Já de imediato, e, antes de aprofundarmos o entendimento sobre o que seja meditação, vamos apresentar o que ela NÃO É (ABUD, s/d):

- Meditação não é uma maneira de se “desviar” ou de se distrair da realidade. O intuito da meditação não é negar nossos pensamentos e emoções, pois essa estratégia apenas torna-os mais forte. O que queremos é que eles tenham menos poder sobre nós. Ou seja, queremos mudar nossa relação com nossos pensamentos e emoções;
- Meditação não é uma simples técnica de relaxamento. O relaxamento acaba sendo um efeito colateral da meditação, mas não é seu objetivo. Um dos objetivos da meditação trata de treinar nossa atenção para o momento presente, o aqui e o agora;
- Meditação não é uma experiência espiritual ou religiosa. Algumas meditações podem ter um caráter espiritual/religioso, mas podemos aprender e praticar meditação independente de crença/religião, pois trata de um treino de atenção plena;
- Meditação não é uma maneira de fugir dos problemas, esse não é o intuito da meditação, e sim, olhar para as situações de nossa vida e de nosso dia a dia, de uma forma mais distanciada, ou seja, a partir de um espaço de calma e foco;
- Meditação não é uma solução mágica para nossas dificuldades. Embora a prática da meditação ofereça muitos benefícios cientificamente comprovados, ela não é um escudo contra os problemas, e sim, treina nossa mente para que desenvolvamos as ferramentas necessárias para lidar com os desafios da vida.

A partir de agora, vamos falar um pouco da atenção plena, ou seja, isso que pretendemos desenvolver com a meditação. A atenção plena trata de um estado mental em que nossa mente fica concentrada, aberta e curiosa. É uma habilidade que pode ser aprendida e treinada pela meditação e está relacionada a uma forma de olhar os pensamentos, os sentimentos e as situações do dia a dia, sem ser absorvido(a) por eles. Assim, aprendemos um jeito diferente de lidar com as dificuldades e problemas do cotidiano, além de uma maneira de estarmos mais conscientes dos nossos pensamentos, das emoções e das ações. A meditação da atenção plena significa a união de três elementos:

- Estar no presente
- Evitar julgamento
- Exercitar a gentileza para consigo

Para quem deseja experimentar as práticas meditativas, chamamos a atenção para alguns obstáculos que podem surgir tanto no início, quanto posteriormente, mesmo em pessoas que já tem algum tempo de prática (NUNES, s/d). São eles:

- **Sono:** é um obstáculo comum, pois a mente associa o acalmar do corpo e da mente ao dormir, porém, dormir, relaxar demais ou "sair do ar", não são objetivos da meditação;
- **Distração:** aqui a mente vagueia entre diversas coisas do dia a dia, passeando entre o que já fizemos e o que temos ainda que fazer após a meditação. Se tirássemos mais tempo para digerir situações, para refletir sobre as coisas, sentimentos e reações, poderíamos eliminar um grande obstáculo na hora de meditar;
- **Mente inconsciente:** a meditação traz à tona muitas coisas que estão guardadas no nosso inconsciente desde a nossa infância. Essas situações podem ser autoprocessadas através de sensações que surgem como recordações diversas e choro, por exemplo. Entretanto, às vezes, precisamos recorrer à ajuda terapêutica. Não é necessário ter receio, porque as situações só afloram quando a mente já ganhou a maturidade suficiente para lidar com elas;
- **Achar que a FELICIDADE é produzida pela meditação:** a meditação apenas dá luz àquilo que somos, e essa felicidade que sentimos somos nós mesmos(as) em nossa inteireza. Em resumo, não é a meditação que produz felicidade, ela apenas permite que aquilo que eu sou seja evidenciado.

Com o objetivo de constituir um grupo de prática de meditação *on-line* semanal, e, do mesmo modo, um grupo de estudos para leituras, discussão e trocas sobre a filosofia do yoga como práticas de vida, propomos, desde 2021 o Projeto de Extensão Meditação e Filosofia do Yoga como Práticas de Vida da ESEFID/UFRGS, que desde agosto oferece encontros semanais de prática, estudo, compartilhamento das experiências de meditar, com um grupo formado por 61 participantes⁷.

Para finalizar, destacamos que o que viemos fazendo na universidade, a partir da relação que construímos e estamos construindo com a sociedade/comunidade (participantes dos Projetos de Extensão), juntamente aos estudantes de Graduação da ESEFID, trata de disponibilizar o acesso à prática do yoga e da meditação, às diferentes pessoas envolvidas e, a partir disso, procurar visibilizar um conjunto de saberes e de práticas. O yoga e a meditação são conhecimentos de todas as pessoas, ou seja, conhecimentos da humanidade que as pessoas podem lançar mão para se beneficiarem em diversos aspectos. Portanto, procuramos, nos Projetos citados, reconhecer a complexidade e a historicidade destas manifestações,

7 Informações para ingresso e participação no Projeto podem ser obtidas pelo e-mail meditacaocoletivaufrgs@gmail.com ou nas redes sociais: <https://www.facebook.com/projetoyogaparatosd> e <https://www.instagram.com/yogaparatosdfrgs/?hl=pt-br>.

atribuir-lhes um sentido coletivo por meio de um trabalho sensível e reflexivo, e perceber o impacto dessas práticas, tanto na vida das pessoas que as realizam, quanto nas possibilidades de articulação com demais áreas do conhecimento (TEIXEIRA, 2016).

Este conjunto de conhecimentos provenientes da meditação, e especialmente do yoga, quando circula fora da universidade, está acessível a poucas pessoas, o que nos indica pensar que esta última ainda é uma prática elitizada (FOLETTTO, 2019), disponível apenas para as pessoas que têm condições de pagar um valor monetário, na maioria das vezes, considerado alto, em alguma academia ou estúdio de yoga. Nossa intenção nos referidos Projetos passa por tentar, do mesmo modo, democratizar essas práticas, possibilitando que toda cidadã e todo cidadão que queira conhecer e se apropriar do yoga e da meditação, possa fazer, independente das condições que vivam.

REFERÊNCIAS

ABUD, Marco. **Meditação para inquietos**. Módulo Mindfulness. Curso Treinamento para Mentes Depressivas. s/d.

BOSCO, Sandro. **Meditação para quem acha que não consegue meditar**. São Paulo: Urbana, 2015.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília-DF: Ministério da Educação, 2018.

FERNANDES, E.; RODRIGUES, F.; ROCHA, V. **A Edificação da imagem do Yoga no Brasil**, s/d.

FEUERSTEIN, G. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. Tradução Marcelo Cipolla. São Paulo: Pensamento, 2006.

FOLETTTO, Júlia Ceconi. **Um modo de viver: a ética e a moral do Yoga**. Dissertação do curso de Mestrado no Programa de Pós Graduação em Psicologia. Porto Alegre: UFRGS, 2019. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/202564/001105605.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 16 de setembro de 2021.

IYENGAR, B. K. S.. **Luz na vida: a jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema**. São Paulo: Summus, 2007.

KUPFER, Pedro. **Guia de Meditação**. 1999.

NUNES, Tales. **O papel da meditação e seus obstáculos**. Disponível em: <https://www.yoga.pro.br/o-papel-da-meditacao-e-seus-obstaculos/?fbclid=IwAR1I_uot3nGIPHmphi4YrZk8cz-SlzETNwy0tEBhDCFFTBvzJD9nKpi1Z08>. Acesso em: 16 set. 2021.

TEIXEIRA, Felipe Zimmermann. **Meditação e Educação Física: que relação é essa?** Trabalho de Conclusão de Curso. Licenciatura em Educação Física. Porto Alegre: UFRGS, 2016. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/157077/001018532.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 16 de setembro de 2021.



NOVAS FAÇANHAS

NO PLANEJAMENTO,
GOVERNANÇA E GESTÃO

planejamento.rs.gov.br