

Área Temática: Saúde
Edital: Fluxo Contínuo

Sahaja yoga: meditação para uma vida melhor

Unidade: CCB - Departamento de Ciências Biológicas

Coordenador (a): Marcia Bezerra da Silva

Email: mbsilva05@gmail.com

Objetivos

Propiciar por meio da prática da meditação Sahaja Yoga o desenvolvimento das diversas potencialidades e qualidades inerentes a cada ser humano de forma a: - Reduzir os níveis de estresse e ansiedade dos participantes; - Melhorar o desempenho na atividade profissional; - Aumentar a capacidade de aprendizado; - Melhorar o nível de concentração; - Promover o bem-estar físico, mental e emocional dos participantes. Esperamos que ocorra uma melhora quanto aos aspectos físico, mental e emocional dos participantes, visto que a meditação é um processo que conduz o indivíduo ao equilíbrio do corpo da alma e da mente, proporcionando-lhe qualidade de vida, mesmo diante dos fatores estressantes do dia-a-dia da vida moderna, os quais promovem o estresse com seus processos patológicos.

Resumo

As tensões acumuladas no dia-a-dia são a grande causa do estresse contemporâneo. O estresse está associado a distúrbios emocionais, tais como ansiedade, medo, depressão, insegurança, agressividade, hostilidade e comportamentos autodestrutivos. Diversas técnicas alternativas vêm sendo utilizadas por profissionais da área de saúde, inclusive sendo adotadas em diversos hospitais e clínicas (KOZASA, 2009). Pretendemos utilizar uma prática de meditação simples e acessível a todos que buscam qualidade de vida, pois esta técnica (Sahaja Yoga) permite a transformação do ser humano mediante uma experiência, a chamada Realização do Si, isto é, a percepção e o reconhecimento da nossa verdadeira essência (SAHAJA YOGA, 2010). Este projeto propõe a prática da meditação Sahaja Yoga para o desenvolvimento das diversas potencialidades e qualidades inerentes a cada ser humano, podendo assim: - Reduzir os níveis de estresse e ansiedade dos participantes; - Melhorar o desempenho na atividade profissional; Aumentar a capacidade de aprendizado; - Melhorar o nível de concentração; Promover o bem-estar físico, mental, espiritual e emocional dos participantes.