

## 4 CONSCIÊNCIA ESPIRITUAL E AUTOCONHECIMENTO CORPORAL.

*Telma Teixeira<sup>1</sup>  
Jaime Paulino<sup>2</sup>*

Esta pesquisa realizada pela pesquisadora Profa. Dra. Telma Teixeira e pelo Estudante Profa. Jaime Paulino faz parte da linha de pesquisa: Espiritualidade e autoconhecimento do Grupo de Estudos e pesquisas sobre espiritualidade e interdisciplinaridade na Educação – INTERESPE, pertencente ao CAPES/CNPQ, desenvolvido na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, coordenado pelo Prof. Dr. Ruy Cezar do Espírito Santo.

O conceito de consciência espiritual e autoconhecimento corporal trata de uma conexão com a natureza e a si mesmo. Depois de ter estabelecido a conexão, o idoso vai ver a vida de uma perspectiva totalmente diferente. As pessoas com um senso altamente desenvolvido de consciência espiritual são menos propensas à depressão e à solidão entre outras doenças que acomete o ser humano nesta faixa etária, que iremos orientar. As práticas corporais virão no sentido de um despertar de pura consciência de si mesmo.

As atividades foram compostas em aulas semanais com duração de 1h30 cada aula, durante o período de Abril a Agosto/2016 – após esta etapa utilizamos os meses de setembro e outubro para coleta de dados, a pesquisa foi realizada com o grupo de terceira idade vinculado à Unimesp (FIG/Guarulhos/SP). As atividades propostas envolveram discussões, debates, aplicações práticas e depoimentos individuais, onde serão coletadas as reflexões sobre o desenvolvimento da pesquisa.

A pesquisa envolveu três etapas, a saber:

**ETAPA 1:** Orientações sobre o que e como desenvolveremos nossas atividades.

**Parte teórica:** Textos e orientações sobre o conteúdo a ser explorado.

---

<sup>1</sup> **Telma Teixeira De Oliveira Almeida** - Doutora em Educação: Currículo-Interdisciplinaridade - GEPI(Grupo de estudos e Pesquisa em Interdisciplinaridade), PUC/SP, Pesquisadora do Grupo de Pesquisa INTERESPE (Grupo de Estudos e Pesquisas em Interdisciplinaridade e Espiritualidade na Educação) PUC/SP. Mestre em Educação pela UNIMEP de Piracicaba/SP, Especialista em Docência pela UNIMESP/Guarulhos/SP, Graduada em Educação Física pelo Instituto Gammon Lavras/MG. Coordenadora e Prof<sup>a</sup> do Curso de Pedagogia e Professora da Faculdade de Educação Física da FIG/UNIMESP/Guarulhos/SP. Professora da Pós-Graduação da UNIÍTALO/SP. Autora das obras Jogos e Brincadeiras no Ensino Infantil e Fundamental e Educação Física no Ensino Fundamental com atividades de Inclusão pela Cortez/Editora. **Contato:** [telmateix@yahoo.com.br](mailto:telmateix@yahoo.com.br)

<sup>2</sup> **Jaime Paulino** - Pós-graduando em Docência no Ensino Superior. Bacharel em Direito - FIG-UNIMESP. Graduado em Instrutor de Educação Física - Escola de Educação Física da Polícia Militar. Coordenador e Docente do curso de Educação Física - FIG-UNIMESP. Pesquisador do INTERESPE. **Contato:** [profjaime@terra.com.br](mailto:profjaime@terra.com.br)

**Parte prática:** Aplicação de exercícios com vários movimentos corporais, meditação.

**ETAPA 2:** Experimentar na prática o como fazer.

**Parte teórica:** entendimento, debates e discussões sobre o tema.

**Parte prática:** Mostrar através das práticas o como fazer. Colocá-los em contato com as questões de autoconhecimento e providenciar o suporte necessário para as práticas.

**ETAPA 3: Parte teórica:** Coleta de Depoimentos/Relatos - Transcrição dos depoimentos.

**PÚBLICO ALVO:** Pessoas acima de 45 anos, disponíveis para a prática meditativa, yoga, exercícios de consciência corporal entre outros exercícios.

## RESULTADOS OBTIDOS COM A PESQUISA – ANO 2016.

Durante o primeiro e segundo semestre do ano de 2016, apostamos em atividades que pudessem levar o grupo da terceira idade, intitulado Idade da Razão da FIG (UNIMESP/Guarulhos/SP), a repensar o seu dia-a-dia, através de práticas corporais e consciência espiritual destas práticas.

Práticas como meditação, por exemplo, torna-se favorável a esta reflexão. Como componente das práticas educativas interdisciplinares, inserimos o processo de **meditação**. Embora os primeiros estudos científicos de meditação datem dos anos 1930 e 1940, pesquisas sobre os efeitos psicofisiológicos da meditação decolaram nos anos 1970, impulsionados por um interesse exclusivo em Meditação Transcendental (MT), Zen, e outras técnicas de meditação orientais. Entre alguns dos mais influentes estudos, merece menção o livro *The Physical and Psychological Effects of Meditation* (1988), em que Michael Murphy e Steven Donavan (coautor) filtraram um grande número de estudos publicados na Inglaterra e sintetizaram os dados. Incluo aqui também: as pesquisas realizadas pelo Hospital Albert Einstein em São Paulo, na área da medicina integrativa (ver: Eliza Kozasa; Wallace, RK. Physiological effects of transcendental meditation. *Science* 167 (926):1751-4, 1970; Benson, H. Decreased blood-pressure in pharmacological treated hypertensive patients who regularly elicited the relaxation response. *Lancet* 1(7852):289-91,1974).

Buscamos, nesses teóricos, suporte para o aprofundamento dessa prática. Abordamos primeiramente como é feita a inserção e como funciona no cérebro e como o corpo corresponde a esses estímulos. Na sequência, relatamos várias pesquisas realizadas até o momento acerca do processo de meditação. Nessa experiência, preparamos o ambiente, oferecendo uma estrutura com músicas suaves, colchonetes e espaços adequados para a realização da prática. O grupo foi orientado sobre como deve ser a meditação, que vai além do relaxar-se; ocorre ali a respiração e o relaxamento. Orientamos a teoria e depois a prática, orientando sobre os benefícios da meditação para corpo e

mente e destacando a sincronização aprimorada dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro (que combinam positivamente em criatividade). Cada indivíduo sente o processo de forma diferente; cada um está em um processo distinto diante do conhecimento, portanto existe um grande respeito a cada aluno/pesquisado. Sob o som de uma música suave, conduzo-os ao processo meditativo, mostrando as possibilidades de que cada um se centre em si mesmo. Em cerca de 30 minutos, levo o grupo a experimentar a sensação de um profundo estado diferenciado de consciência, uma experiência corporal centrada em si mesmo.

Segundo Danucalov (2009) <sup>3</sup>:

[...] a meditação tem oferecido uma fascinante visão da consciência humana, da psicologia e da experiência por nós vivenciada, a relação entre estados mentais e a fisiologia corporal e o processamento cognitivo e emocional. (DANUCALOV, p. 293).

Depois de vivenciada a prática pelos alunos/pesquisados, refletimos juntos sobre seus efeitos, buscando saber como cada um se sentiu ao praticar a meditação e estimulando sua continuidade. Além da socialização verbal de como se sentiram, os sujeitos pesquisados também fizeram seus relatos por escrito. Todos exercem a liberdade de se expressar.

Duas questões fizeram parte do questionário anteriormente para sabermos quais benefícios estávamos produzindo no grupo. São elas: 1) Quais benefícios que você percebe para seu corpo através de uma consciência corporal e espiritual? 2) O que mudou no seu dia-a-dia após a prática de exercícios?

Os depoimentos a seguir são algumas amostras que foram coletadas, inicialmente.

- Quando temos mais percepção do nosso corpo, fica muito mais fácil corrigirmos nossa postura, nossa alimentação e observar os benefícios obtidos pela mudança.
- Entre os benefícios espirituais o meu maior benefício foi a conscientização em relação a natureza, a vida dos animais, obtendo uma alimentação mais saudável, isenta de carne.
- O convívio com as pessoas tem melhorado, pois, para mim relacionar com gente" é bem difícil.
- Notei que através da consciência corporal, melhorei minha postura, o movimento da respiração, respirar de forma consciente, me permite alcançar mais facilmente a sensação de bem estar, calma e relaxamento.

---

<sup>3</sup> Numa época em que a pesquisa científica está disponibilizando observações confiáveis do que acontece no interior de nossas mentes quando cultivamos estados meditativos, o autor trabalha de uma forma clara, unificando a ciência e a vida em sua totalidade.

Conseqüentemente, a paz e tranquilidade alcançada neste processo se refletem no âmbito espiritual.

- Percebi uma melhora da minha disposição, física e mental. Sinto menos dores no corpo e melhora na autoestima, melhora na qualidade de vida, melhora no sono.

-Percebo que sou um todo, saúde melhorou, respiração eficiente, minhas emoções consigo controla-las sem tanto sofrimento. Através das meditações pude perceber que o universo me pertence, pois ele está dentro de mim.

## **PROPOSTA PARA A CONTINUIDADE DA PESQUISA EM 2017.**

Em Março de 2017, daremos continuidade às aplicações das atividades práticas, acreditando que, o mais importante são realmente os efeitos que estes exercícios causam na vida de cada participante. Na próxima etapa das atividades teremos um número maior de depoimentos para assim elucidar com mais ênfase o andamento da pesquisa.

Iremos fundamentar mais uma etapa, estendo por mais alguns semestres tanto as aplicações, quanto os depoimentos e análise dos mesmos.

## **REFERÊNCIAS.**

KRISHNAMURTI. **A educação e o significado da vida.** Editora Cultrix, 6ª Ed. São Paulo, 1994.

KOZASA, Elisa. **Meditação frequente faz com que cérebro fique mais atento e funcional.** Disponível em: <http://oglobo.globo.com/saude/meditacao.2013>. Acesso em: 12 set 2013.

LEE, Maria L. **Lian Gong em 18 terapias** - Forjando um corpo saudável. 2. ed. São Paulo: Ed. Pensamento, 1987.

MURPHY M. & DONAVAN S. **The Physical and Psychological Effects of Meditation.** Inglaterra, 1988.

MIELE, Luiz. O caminho da Harmonia: In: SESC/SP; Núcleo Multidisciplinar de **Saúde Corporal: Respiração: Sopro da vida.** 1999.