

## 8.4 CONSCIÊNCIA ESPIRITUAL E AUTOCONHECIMENTO CORPORAL

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

**Pesquisadora INTERESPE/CNPQ/CAPES:** Profa. Dra. Telma Teixeira.

**Estudante INTERESPE/CNPQ/CAPES:** Prof. Jaime Paulino.

**Orientador/Líder:** Prof. Dr. Ruy Cezar do Espírito Santo.

**Linha de Pesquisa:** espiritualidade e autoconhecimento do Grupo de Estudos e pesquisas sobre espiritualidade e interdisciplinaridade na Educação – INTERESPE.

**Instituição:** Faculdade de Educação - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

**Tema: Consciência espiritual e autoconhecimento corporal.**

A pesquisa está sendo aplicada para um 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.

Trata-se de uma experiência com idosos com faixas etárias diferenciadas, acima de 60 anos. Onde conciliamos atividades corporais e ao mesmo tempo através destas atividades, trabalhamos os conceitos de como estão desenvolvendo a consciência corporal e espiritual que cada movimento propicia.

---

<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 Profª do Curso de Pedagogia e Professora da Faculdade de Educação Física da FIG/UNIMESP/Guarulhos/SP. Professora da Pós-Graduação da UNIFALTO/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)

## PROPOSTA PARA A CONTINUIDADE DA PESQUISA EM 2017

Em abril de 2017, demos continuidade às aplicações das atividades práticas, acreditando que, o mais importante são realmente os efeitos que estes exercícios causam na vida de cada participante. Sempre quando retomamos às atividades, precisamos de um tempo para que cada um possa se situar no contexto onde está inserido, respeitamos cada momento, interagimos para sabermos como cada um deles passou o período fora das atividades, incluímos momento para a escuta, preocupamos com a vida de cada participante, procuramos saber se alguém teve alguma perda familiar, quais foram as expectativas durante este afastamento das atividades corporais e das reflexões em torno da conscientização do que foi desenvolvido até o presente.

Como a pesquisa tem pausa no final do ano, percebemos que cada idoso retorna com experiências novas, fazemos uma abertura para que tudo se encaixe e as práticas se fortaleçam entre todos do grupo. Esta adaptação se faz necessária para alguns integrantes.

No segundo semestre do ano, após dois meses de atividades teremos novos depoimentos e relatos das experiências vivenciadas pelo grupo, esta etapa será entre os meses de outubro e novembro, teremos novas coletas, apresentaremos o andamento, de como o grupo está reagindo aos exercícios, discussões e de preferência que as melhorias para cada participante esteja realmente trazendo mais contribuições.

Maharishi Mahesh Yogi, Fundador da Meditação Transcendental no Brasil, fala sobre os procedimentos para desenvolvermos a técnica de Meditação Transcendental um dos exemplos explorado nas práticas, que é um programa simples e natural para a mente, uma marcha espontânea e sem esforço da mente até sua própria essência ilimitada.

A mente revela seu potencial para uma consciência ilimitada, consciência transcendental, Consciência de Unidade - um campo avivado de todo o potencial, onde toda possibilidade está naturalmente disponível à mente consciente. A Meditação Transcendental oferece um caminho para a mente consciente sondar todo o alcance de sua existência - ativa e silenciosa, ponto e infinito. Assim, vamos dando continuidade às atividades durante o ano de 2017.

### BIBLIOGRAFIA A SER UTILIZADA:

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.