

7.2 CONSCIÊNCIA ESPIRITUAL E AUTOCONHECIMENTO CORPORAL

Telma Teixeira de Oliveira Almeida¹
Jaime Paulino²

Esta pesquisa realizada pela pesquisadora Profa. Dra. Telma Teixeira e pelo Especialista Prof^o. Jaime Paulino responsável pelas práticas semanais, 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.

A pesquisa está sendo aplicada para um grupo de terceira idade vinculado à Unimesp (FIG/Guarulhos/SP) a as atividades propostas envolveram discussões, debates, aplicações práticas e depoimentos individuais, onde coletamos reflexões sobre o desenvolvimento da pesquisa.

Trata-se de uma experiência com idosos com faixas etárias diferenciadas, acima de 60 anos, 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.

PROPOSTA PARA A CONTINUIDADE DA PESQUISA EM 2019.

Na primeira etapa deste ano em abril de 2018, 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 as 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

¹ **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. Durante treze anos atuou como Coordenadora e Prof^a 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

² **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

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 início deste segundo semestre, em agosto iniciamos nossas aplicações práticas ao grupo, a retomada após as férias da faculdade, exige mais cuidado, devido ao tempo que o grupo fica em descanso, iniciamos as práticas, e orientamos a conscientização dos exercícios para serem feitos com mais atenção. Criamos situações entre o grupo, onde eles possam expressar, como se sentem, fazendo com todos percebam se houveram mudanças, as dificuldades encontradas, falar como o grupo está reagindo aos exercícios, provocamos as discussões e de preferência que as melhorias sejam expostas por todos os participantes. Solicitamos a exposição dos efeitos dos exercícios.

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.

Para o próximo ano, em 2019, nossas práticas terão início em Março, quando retomaremos as atividades na Faculdade, neste momento do retorno faremos uma investigação com o grupo do período em que ficaram no descanso, quais atividades fizeram e como estão se sentindo em relação aos aspectos físicos e emocionais, deste momento em diante atenderemos há necessidade do grupo e manteremos o objetivo da pesquisa.

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.