

Manual ilustrado:

Meditação nos Institutos Federais é possível?













EXISTEM TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO QUE AJUDAM A EQUILIBRAR OS ESTADOS MENTAIS E TRAZER A PESSOA PARA O MOMENTO PRESENTE. PODEM-SE ALTERNAR NA PRÁTICA DA MEDITAÇÃO A OBSERVAÇÃO DA RESPIRAÇÃO LIVRE E ALGUMAS TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO:



INSPIRE PELO NARIZ E BUSQUE PERCEBER O AR PASSANDO PELAS NARINAS ATÉ CHEGAR AO ABDÔMEN!

RESPIRAÇÃO COMPLETA:



COLOQUE AS MÃOS ACIMA DO UMBIGO E TENTE PERCEBER O ABDÓMEN EMPURRANDO LEVEMENTE AS MÃOS!



SOLTE O AR DEVAGAR EXALANDO TAMBÉM PELO NARIZ. SINTA O ABDÓMEN RELAXANDO E VOLTANDO À SUA POSIÇÃO NORMAL!

RESPIRAÇÃO ALTERNADA:



COLOQUE O DEDO MÉDIO DA MÃO DIREITA OBSTRUINDO A NARINA DIREITA. INSPIRE COM A NARINA ESQUERDA E RETENHA O AR! AGORA OBSTRUA A NARINA ESQUERDA! EXALE COM A NARINA DIREITA! AINDA COM A NARINA DIREITA INSPIRE E RETENHA O AR! AGORA OBSTRUA A NARINA DIREITA! EXALE COM A NARINA ESQUERDA! AINDA COM A NARINA ESQUERDA INSPIRE E RETENHA O AR! REPITA ALGUMAS VEZES!







PRÁTICAS DE RELAXAMENTO CORPORAL

PRÁTICA 1









1 - ENTRELACE OS DEDOS DAS MÃOS; 2 - ESTIQUE BEM OS BRAÇOS PARA FRENTE E DEPOIS PARA O ALTO: 3 - VÁ ABRINDO OS BRAÇOS DEVAGAR;

4 - REPITA QUATRO



VEZES.

https://drive.google.com/file/d/1oJIL11sehVjnL5EJvlhGJdrlASB4cfTJ/view?usp=sharing

PRÁTICA 2







1 - FACA MOVIMENTOS CIRCULATÓRIOS COM OS PUNHOS, CABEÇA E OMBROS!



https://drive.google.com/file/d/1tjkCeYsBWd4PyNc6Wax4Mvf80WiINXLf/view?usp=sharing

PRÁTICA 3



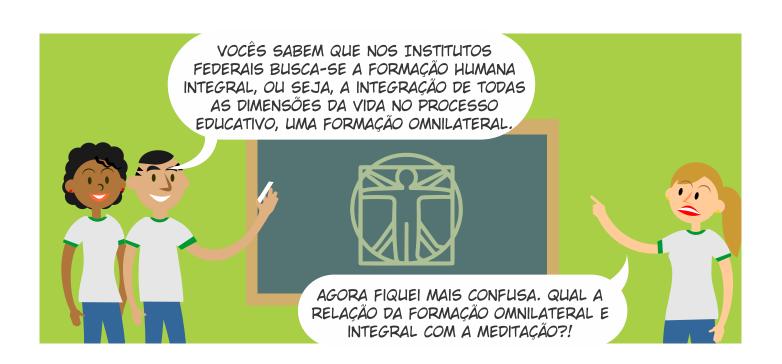


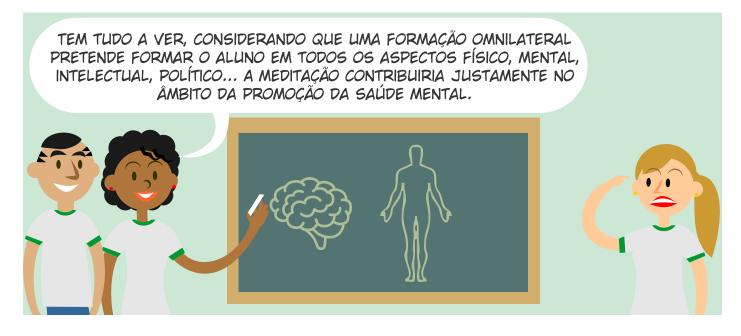


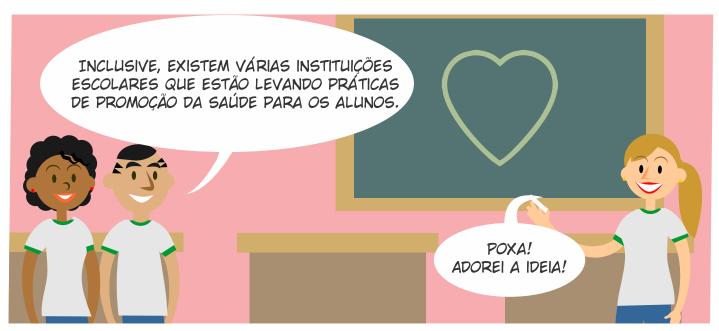
1 - FAZENDO AUTOMASSAGEM;

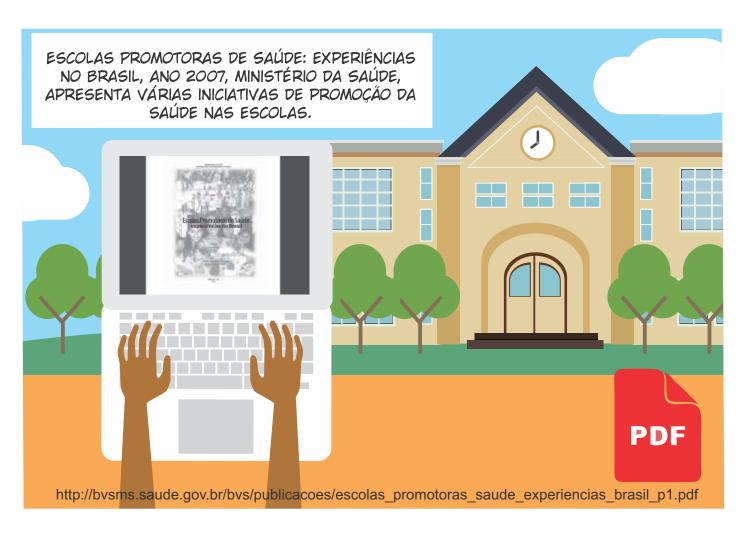


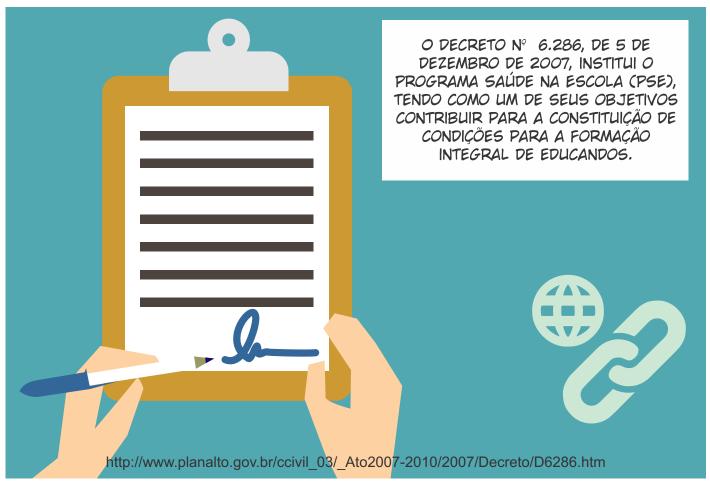
https://drive.google.com/file/d/1xoNZOWBuUZBpCPrzzlZ9mlWMVYb3vj-7/view?usp=sharing

















PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

ARTETERAPIA

"É UMA PRÁTICA QUE UTILIZA A ARTE COMO BASE DO PROCESSO TERAPÊUTICO. FAZ USO DE DIVERSAS TÉCNICAS EXPRESSIVAS COMO PINTURA, DESENHO, SONS, MÚSICA, MODELAGEM, COLAGEM, MÍMICA, TECELAGEM, EXPRESSÃO CORPORAL, ESCULTURA, DENTRE OUTRAS. PODE SER REALIZADA DE FORMA INDIVIDUAL OU EM GRUPO. BASEIA-SE NO PRINCÍPIO DE QUE O PROCESSO CRIATIVO É TERAPÊUTICO E FOMENTADOR DA QUALIDADE DE VIDA. A ARTETERAPIA ESTIMULA A EXPRESSÃO CRIATIVA, AUXILIA NO DESENVOLVIMENTO MOTOR, NO RACIOCÍNIO E NO RELACIONAMENTO AFETIVO".

BIODANCA

"É UMA PRÁTICA DE ABORDAGEM SISTÊMICA INSPIRADA NAS ORIGENS MAIS PRIMITIVAS DA DANÇA, QUE BUSCA RESTABELECER AS CONEXÕES DO INDIVÍDUO CONSIGO, COM O OUTRO E COM O MEIO AMBIENTE, A PARTIR DO NÚCLEO AFETIVO E DA PRÁTICA COLETIVA.

CONFIGURA-SE COMO UM SISTEMA DE INTEGRAÇÃO HUMANA, DE RENOVAÇÃO ORGÂNICA, DE INTEGRAÇÃO PSICOFÍSICA, DE REEDUCAÇÃO AFETIVA E DE REAPRENDIZAGEM DAS FUNÇÕES ORIGINAIS DA VIDA. SUA METODOLOGIA VIVENCIAL ESTIMULA UMA DINÂMICA DE AÇÃO QUE ATUA NO ORGANISMO POTENCIALIZANDO O PROTAGONISMO DO INDIVÍDUO PARA SUA PRÓPRIA RECUPERAÇÃO".



"DANCAS CIRCULARES SAGRADAS OU DANCA DOS POVOS, OU SIMPLESMENTE DANCA CIRCULAR É UMA PRÁTICA DE DANÇA EM RODA, TRADICIONAL E CONTEMPORÂNEA, ORIGINÁRIA DE DIFERENTES CULTURAS QUE FAVORECE A APRENDIZAGEM E A INTERCONEXÃO HARMONIOSA ENTRE OS PARTICIPANTES. OS INDIVÍDUOS DANCAM JUNTOS, EM CÍRCULOS E AOS POUCOS COMECAM A INTERNALIZAR OS MOVIMENTOS, LIBERAR A MENTE, O CORAÇÃO, O CORPO E O ESPÍRITO. POR MEIO DO RITMO, DA MELODIA E DOS MOVIMENTOS DELICADOS E PROFUNDOS OS INTEGRANTES DA RODA SÃO ESTIMULADOS A RESPEITAR, ACEITAR E HONRAR AS DIVERSIDADES".

MEDITAÇÃO

"A MEDITAÇÃO CONSTITUI UM INSTRUMENTO DE FORTALECIMENTO FÍSICO, EMOCIONAL, MENTAL, SOCIAL E COGNITIVO. A PRÁTICA TRAZ BENEFÍCIOS PARA O SISTEMA COGNITIVO, PROMOVE A CONCENTRAÇÃO, AUXILIA NA PERCEPÇÃO SOBRE AS SENSAÇÕES FÍSICAS E EMOCIONAIS AMPLIANDO A AUTODISCIPLINA NO CUIDADO À SAÚDE. ESTIMULA O BEM-ESTAR, RELAXAMENTO, REDUÇÃO DO ESTRESSE, DA HIPERATIVIDADE E DOS SINTOMAS DEPRESSIVOS".





PARA SABER MAIS:

PARA APRENDER MAIS:



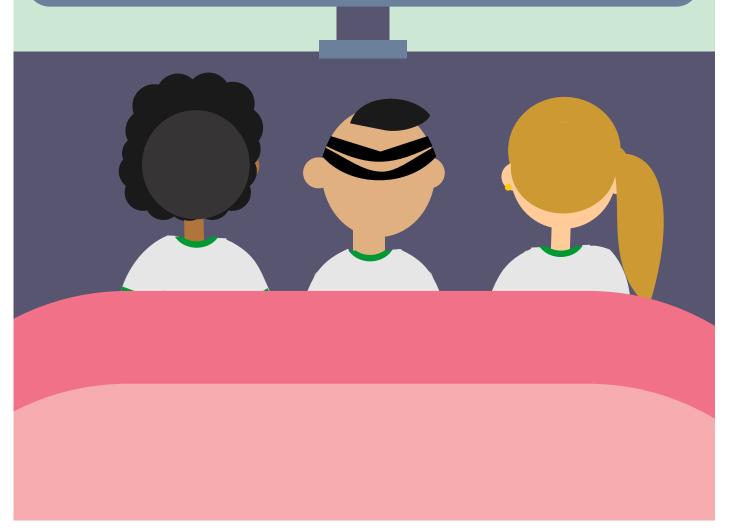
DOCUMENTÁRIO: YOGA -ARQUITETURA DA PAZ.



FILME: PODER ALÉM DA VIDA.



SÉRIE: EXPLICANDO A MENTE -EPISÓDIO: MEDITAÇÃO.









O trabalho "MANUAL ILUSTRADO: MEDITAÇÃO

NOS INSTITUTOS FEDERAIS É POSSÍVEL?"

de Ivonete Alves da Silva e Natalino da Silva de Oliveira

está licenciado com uma Licença

Creative Commons - Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional.