

## **Educação e saúde a partir da experiência de Yoga no contexto universitário brasileiro**

Eixo 2 - Vivências em Educação e Saúde

Samuel Lopes Pinheiro; Raizza da Costa Lopes; Humberto Calloni; Florent Pasquier

### **OBJETIVO**

Apresentar a experiência de parte dos autores enquanto professores ministrantes de práticas de Yoga na Universidade Federal do Rio Grande (FURG) há cerca de 10 anos enquanto uma vivência que intersecciona educação e saúde.

### **METODOLOGIA**

Ao longo das diferentes edições do projeto de Yoga na referida universidade, as atividades tratavam sobretudo de encontros semanais de 90 minutos em que práticas físicas, respiratórias e de relaxamento eram dinamizadas em grupos de cerca de 25 pessoas. Inicialmente o projeto era direcionado aos alunos dos diferentes cursos da universidade, porém desde 2018, docentes e técnicos passaram a ser incorporados no quadro de participantes.

### **RESULTADOS**

Destacamos a discussão concernente a presença de outras experiências de Yoga pelo Brasil, o que nos auxilia a pensar o desenvolvimento de nossa própria prática educativa, bem como sobre a efetivação da portaria que trata das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (BRASIL, 2017). Ao tratarmos de uma compreensão alargada do que é Yoga (FEURSTEIN, 2006), daquilo que se relaciona a uma visão integral da vida e que tem correspondência com tudo aquilo que se refere a busca por autoconhecimento, e que em última instância, não se dá de forma isolada, mas sempre com o outro, identificamos uma afinidade com aportes de uma educação transdisciplinar (PASQUIER, 2019).

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Ressaltamos a importância da prática de Yoga no contexto universitário como um espaço de promoção de saúde mental coletiva, bem como uma oportunidade de prática educativa de cuidado e autocuidado.

E-mail do autor correspondente: samuelshankara@gmail.com