



CONEPE 2017
**IV CONGRESSO DE ENSINO,
PESQUISA E EXTENSÃO**



**Conhecimento, escolhas
e transformação**

**INSTITUTO
FEDERAL
Fluminense**
Campus
Campos Guarus

ISSN 2525-975X

Educação Neohumanista, yoga e meditação: transformação individual e social

**MILENA SILVEIRA DE AZEVEDO, LÍVIA PITA CORRÊA, ENEIDA TAVARES VIANA DUARTE e
DANIELA BOGADO BASTOS DE OLIVEIRA**

A Educação Neohumanista, fundamentada na filosofia neohumanista criada por P. R. Sarkar, é pautada no bem-estar coletivo, na justiça, no respeito a todos os seres e no desenvolvimento integral do indivíduo. Nesse sentido, acredita-se que o projeto “Educação Neohumanista, Yoga e Meditação: do equilíbrio individual ao social” possa auxiliar no desempenho acadêmico de todos os integrantes do IFFluminense na localidade de Campos dos Goytacazes, bem como sensibilizar a comunidade para uma prática social comprometida com valores universais fundamentais. O projeto tem como objetivos capacitar educadores, estudantes e todos interessados no método da educação neohumanista, proporcionar a prática de exercícios de biopsicologia, yoga, respiração e da meditação e efetuar projetos educacionais com crianças e jovens no município. Desse modo, desde maio de 2016, duas vezes por semana, são realizados exercícios de biopsicologia, respiração e yoga, seguidos de meditação, e por fim, é feita uma leitura de textos relacionados a esse contexto. Este projeto envolve, ainda, o Curso de Capacitação em Educação Neohumanista, que foi ministrado pelo Ácarya Jinanananda Avadhuta em seis palestras, até julho de 2017. Para se obter dados estatísticos em relação ao impacto do projeto, foi realizado um questionário, cujo principal objetivo foi saber os benefícios que a meditação e o yoga vem trazendo ou não para o dia a dia dos participantes. Após sete meses de projeto esse questionário foi aplicado a 26 participantes das atividades de yoga e meditação, que estavam no mínimo há 3 meses no projeto. Os dados obtidos apresentaram 96,3% de respostas positivas para diminuição de dores corporais, 100% para melhora no equilíbrio, postura e consciência corporal e 91.7% para diminuição de alteração de humor, provenientes de participantes que apresentavam esses problemas. Após análise dos resultados do questionário, observou-se que em todos os pontos interrogados mais de 50% das respostas foram positivas, comprovando que as atividades de yoga e meditação tem influenciado positivamente no cotidiano da maior parte dos participantes que responderam o questionário. O presente projeto continua em vigor com as práticas de yoga e meditação, além disso, com a finalização do curso de capacitação em educação neohumanista, pretende-se iniciar o projeto com crianças e jovens pautado nas práticas neohumanistas, com quatro pilares principais: ética, yoga e meditação, arte e sustentabilidade.

Palavras-chave: Educação . Neohumanismo. Biopsicologia.