

V SIANCO



SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE ANÁLISE COGNITIVA 15 a 19 de setembro de 2025

Temática: O campo multirreferencial da Análise Cognitiva: Tendências e desafios na atuação profissional

Organização **Programa de Pós-Graduação em Difusão do Conhecimento**



EIXO TEMÁTICO: CULTURA, INTERSECCIONALIDADE E ESPIRITUALIDADE

INTERAÇÕES FORMATIVAS - REDE LuAmPa

ENRAIZANDO E RESPIRANDO

Marivaldina Bulcão dos Santos¹

Leliana Santos de Sousa²

APRESENTAÇÃO:

A oficina “**INTERAÇÕES FORMATIVAS - REDE LuAmPa - enraizando e respirando**” propõe um espaço de contemplação da respiração e meditação, como um momento de relaxamento por meio de escuta corpórea do silêncio com foco na respiração como símbolo humano cultural da espiritualidade, identidade e beleza. O intento da atividade é promover um momento de « parada » em meio ao movimento buscando o resgate de práticas culturais ancestrais da espiritualidade.

OBJETIVOS:

- Criar um espaço de confiança e tranquilidade
- Conectar corpo e mente
- Vivenciar uma experiência meditativa estruturada.

¹ Doutoranda em Difusão do Conhecimento – Instituto Federal da Bahia – mbreis@uneb.br

² Doutora em Ciência da Educação pela Université Paris 8 – lelisousa@uneb.br

- Praticar atenção plena em ações do cotidiano.
- Experimentar várias formas de meditar.
- Estimular empatia, autocompaixão e conexão.

JUSTIFICATIVA:

A espiritualidade é uma característica do ser e que acompanha o ser humano com seus símbolos de ancestralidade. A proposta surge da necessidade de possibilitar espaços de vivenciar um momento da respiração em seu sentido amplo como parte de um todo a partir da experiência de sentir e escutar o corpo contribuindo para a espiritualidade.

São muitas as iniciativas exitosas de busca do fortalecimento da espiritualidade, uma delas é a prática da Rede de Luz, Amor e PAZ (Rede LuAmPA), que nessa experiência nos brinda com áudios meditativos ativando e fortalecendo nosso enraizamento e possibilidade de serviço de cura ao planeta. E reiteramos que enquanto parte do corpus do cosmos vivemos no mundo espiritual, independentemente da religiosidade. Somos um coletivo do grupo de pesquisa Educação, Etnicidade e Desenvolvimento Regional que considera a necessidade de fortalecimento da saúde e bem estar de seus participantes como relevante na produção de conhecimento.

METODOLOGIA:

A interação formativa - Rede LuAmPa enraizando e respirando se desenvolve de forma vivencial, a partir de participação espontânea de entrada no ambiente devidamente preparado para o momento de experimentação do escutar e sentir o próprio corpo em atenção à respiração. A experiência prioriza a vivência dos participantes e o respeito e discrição ao sentimento e expressividade do momento.

ATIVIDADES INTERATIVAS:

1. Acolhimento - Roda de conversa “Convite a entrar espontaneamente no ambiente”.

- Dinâmica: leve apresentação – cada participante compartilha uma palavra que represente seu estado atual. Não pode repetir.

- Breve fala do que é meditação (desmistificação, diferentes tradições e atenção plena).
2. Corpo e Respiração (preparação para meditar)
- Alogamento simples e consciente
 - Exercício de respiração diafragmática (inspira pelo nariz, expandindo o abdomen e expirar lentamente)
 - Respiração 4-4-4 (inspira 4s, segura 4s, expira 4s)
3. Prática Guiada de Meditação Atenta
- Escuta do audio meditativo.
 - Meditação guiada de atenção plena (mindfulness) com foco na respiração e nas sensações corporais.
 - Reconhecimento de pensamentos e emoções sem julgamentos.
 - Retorno suave com reflexão sobre a experiências.
4. Meditação em Movimento
- Caminhada meditativa, lenta e silenciosa pela sala, observando cada passo.
 - Consciência do movimento, o contato dos pés com o chão e da respiração.
5. Meditação Afetiva
- Meditação do amor-bondade (Metta) : enviar pensamentos de bem-estar a si, pessoas próximas e ao mundo.
 - Compartilhamento breve : como foi a experiência de direcionar energia positiva.
6. Encerramento e Reflexão Coletiva
- Roda de conversa : O que levo desta oficina?
 - Indicação de práticas simples para manter no dia a dia (5 min. Diários de respiração consciente, app de meditação e indicação de livros sobre meditação)
 - Agradecimento coletivo

RESULTADOS ESPERADOS:

- Reflexões advindas do sentir e escutar a respiração
- Reflexões advindas da meditação - Luz, Amor e Paz
- Possibilitar vivencia de sintonia com a espiritualidade.
- Experimentar um espaço acolhedor da espiritualidade.

DURAÇÃO: 2 horas durante o evento de forma rotativa

Nº VAGAS: 30 pessoas

REFERÊNCIAS

GOLEMAN, Daniel; DEMASI, Domingos. **A arte da meditação**: aprenda a tranquilizar a mente, relaxar o corpo e desenvolver o poder da concentração. Rio de Janeiro: Sextante, 2018

LUAMPA. Rede LuAmPa. **Wix**. Disponível em:< <https://redeluampa.wixsite.com/redeluampa>> Acesso em: 01/09/2025

OSHO; MEDINA, Beatriz (trad.). **Seu corpo, sua casa**: práticas e exercícios de meditação para ativar a consciência e abrir o coração. Rio de Janeiro: Sextante, 2022.