

Projeto de Iniciação científica - FIES 2019-2020

Aluna: Bianca Francisca Mendes da Silva

Orientação: Prof^a Ligie Acevedo

Título da pesquisa: O Hatha Yoga e o sagrado feminino: uma integração prática.

RESUMO

Esta pesquisa surgiu do abrangente interesse de compreender a vida humana e a eterna busca pelo sentido, pela razão e pelo sagrado presente em tudo. Com a intenção de observar as relações humanas e o florescimento da unidade desde os primeiros resquícios de civilização até os diversos cultos: de celebração, de colheitas, da fertilidade da mulher e da terra, e dos sacrifícios como forma de manter os ciclos prósperos e próximos do divino. A era contemporânea está sendo marcada por inúmeros movimentos de mulheres que identificam questões sobre os papéis rígidos que exercem socialmente e buscam retomar uma forma de organização para contestar esses valores morais impostos. A atualização de conceitos distorcidos faz parte da busca da mulher na retomada dos espaços que devem ser por direito ocupados com igualdade, seja o trabalho, a opinião, a participação política, a liberdade sobre o próprio corpo ou a sexualidade. A prática de Hatha Yoga oferece em sua proposta a oportunidade de reconexão do corpo com o sagrado através da dissolução da mente (ego). Neste contexto esta pesquisa tem como objetivo relacionar os pontos de convergência entre o estudo do Hatha Yoga com a busca das mulheres pelo resgate do equilíbrio. O yoga como tradição milenar foi por muito tempo praticado por homens em sua maioria, atualmente é observada a presença majoritária do público feminino em espaços de prática. As observações apresentadas guiaram o estudo de textos, livros e artigos que inspiraram a construção de uma estrutura de um ciclo de encontros com grupos voltados para a compreensão do feminino e de práticas e medicinas de cura adotadas para o bem estar e o empoderamento da mulher. As atividades serão organizadas considerando aspectos e influências dos ciclos lunares e da prática de yoga, serão direcionadas para o corpo feminino considerando as influências do cotidiano. Sendo assim, esta pesquisa tem a finalidade de unir a estrutura de um plano de prática de yoga contemporâneo com referências do sagrado feminino. Acredita-se que a diversidade de mulheres que ensinam e contam suas próprias histórias têm contribuído com a expansão e transformação dos canais e dos espaços onde sua voz é relevante e respeitada.

Palavras-chave: bem estar feminino; plano de prática; yoga contemporâneo; sagrado; ciclos lunares.