

“CULTURAS DE BEM-ESTAR” NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: YOGA, PAZ E DIREITOS HUMANOS - O QUE HÁ EM COMUM?

CULTURES OF “WELL-BEING” IN UNIVERSITY EXTENSION: YOGA, PEACE AND HUMAN RIGHTS - WHAT'S IN COMMON?

Arneide Bandeira Cemin*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6517-0738>

Vinicius Valentin Raduan Miguel**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0298-3587>

Resumo

Diante do isolamento e tensão intra e interpessoal, no ambiente de trabalho e estudo, a resposta da Extensão Universitária brasileira, mesmo incipiente, mostra a demanda por equilíbrio psicofísico. O Programa “Culturas de Bem-Estar: meditação, yoga, cultura de paz e direitos humanos” objetivou responder a essa lacuna, compartilhar vivências e averiguar o que há em comum entre esses temas diversos. Orientado pelo método etnográfico e pelo conceito antropológico de Cultura e de Técnicas Corporais, realizou 60 horas de aulas teóricas e vivências socioeducativas no Estágio Supervisionado em Ciências Sociais (Universidade Federal de Rondônia) na Associação Cultural para o Desenvolvimento do Apenado. Avaliado positivamente, resultou em promoção da cultura de paz, sociabilidade harmônica e um ensinar-aprender empático de técnicas corporais e sistemas éticos de diferentes “culturas de bem-estar”, que têm em comum serem artefatos de cultura que visam à vida com equilíbrio socioambiental e psicofísico.

Palavras-chave: Extensão Universitária; Cultura; Técnicas Corporais, Bem-estar; Interculturalidade.

Abstract

Due to social isolation and intra and interpersonal tension, in work and study environment, Brazilian University Extension, even in its incipient stage, shows the demand for psychophysical balance. The program "Cultures of Well-Being: Meditation, Yoga, Culture of Peace and Human Rights" aims to respond to this gap, share experiences and verify what is in common among these themes. Guided by the ethnographic method and by the Anthropological concept of Culture and Body Techniques, it held 60 hours of theoretical classes and socio-educational experiences through the subject Training in Social Sciences, at Federal University of Rondônia in partnership with the Cultural Association for Development of Convicted People. It was positively evaluated and resulted in promoting the culture of peace, the harmonic sociability, and effective teaching-learning of body techniques and ethical systems of different “cultures of well-being” that have in common cultural artifacts that aim at life considering socio-environmental and psychophysical balance.

Keywords: University Extension; Culture; Body Techniques, Wellness; Interculturality

Data recebimento:
26/01/2021

Data de aceite:
06/07/2021

* Professora da Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Porto Velho – RO, Brasil. E-mail: cemin@unir.br

** Professor da Universidade Federal de Rondônia (UNIR), Porto Velho – RO, Brasil. E-mail: viniciusmiguel@unir.br

Introdução

O artigo enfoca o Programa de Extensão Universitária “Culturas de Bem-Estar: Meditação, Yoga, Cultura de Paz e Direitos Humanos”, que foi pensado como um contraponto aos relatos de desânimo, perda de significado e estresse que se tornaram aspectos comuns da sociabilidade no cotidiano universitário. A designação “culturas de bem-estar” foi proposta para englobar as práticas e movimentos sociais de Meditação, Yoga, Cultura de Paz e Direitos Humanos, porque as matrizes culturais de todas elas integram éticas de direitos à paz e à tolerância, apesar de suas origens e características distintas (CEMIN, A. B; MIGUEL, V. V. R. 2019).

A noção “culturas de bem-estar”, neste artigo, é pautada pelo conceito antropológico de cultura em um de seus temas clássicos: a construção social do corpo e da subjetividade, através do conceito de “Técnicas Corporais” (MAUSS, 2003a). Essa opção permite acrescentar técnicas e conceitos para as experiências de nomear e minimizar o mal-estar contemporâneo, definido, neste estudo, como sinergia entre as condições de vida e os elementos de morte que a civilização produz e propaga: a beligerância contra si, o outro e a natureza, inscrita nos estilos de vida que produzem a violência, a apatia e a insensibilidade (KOLTAI, 1999).

O conceito de bem-estar é discutido na Economia e na Sociologia de modo denso, em diferentes épocas e enfoques, desde o século XVIII, com o Iluminismo; no século XIX, o Utilitarismo, e no século XX, o “Estado Providência” ou o “Estado de Bem-Estar Social”, em seus diferentes desdobramentos. Atualmente, a noção de bem-estar não está restrita ao econômico, mas engloba outras dimensões da vida intrapessoal e interpessoal. Na Psicologia, esse conceito também é tratado em diferentes áreas e avança para a noção de bem-estar subjetivo, em dimensão cognitiva e afetiva. O conceito de bem-estar subjetivo é referente aos afetos positivos, mas também aos afetos considerados negativos: dor e frustração, por exemplo, como constituintes da vida (GALINHA; RIBEIRO, 2005). Nesse último aspecto, ele se diferencia do conceito de felicidade, entendida como estado permanente. Inclusive, a conhecida definição de saúde da OMS (Organização Mundial de Saúde), pautada pela noção de “perfeito bem-estar físico, mental e social”, é questionada pela psicossomática psicanalítica por supor uma “perfeição” inatingível, dados os fatores de mal-estar inerentes à existência humana em sociedade. Essa definição é questionada também por conceber corpo, mente e sociedade como fatores distintos e não sistêmicos (SEGRE; FERRAZ, 1997).

Embora o bem-estar seja focado por diferentes abordagens da Psicologia, neste artigo, destaca-se a Psicologia Positiva que, desde a década de 1990, tem se propagado, embasando a observação dos fatores de felicidade de estudantes universitários. Estudos comparativos entre a infelicidade que acomete os estudantes e as formas de resiliência dos que se mantêm em bem-estar, mostraram resultados que serviram de base para a oferta de disciplina acadêmica sobre a felicidade, endereçada a estudantes de diferentes cursos em Harvard, por exemplo (ACHOR; WOODCOCK, 2015). Seligman, um dos proponentes dessa abordagem, afirma que focar a felicidade e o bem-estar promove a saúde mental e a melhora de desempenho nas diferentes dimensões da vida humana (SELIGMAN, 2011).

A filosofia do Yoga, apesar de sua variedade (ZIMMER, 1986), tem premissa similar à Psicologia Positiva ao propor que o bem-estar e a resiliência frente aos problemas é

anterior e não (apenas) fator consequente para a felicidade. As técnicas corporais do yoga visam acalmar a mente para que se possa vivenciar o bem-estar que seria condição subjacente ao humano (HERMOGENES, 1997; 2001; ARIEIRA, 2017; DESIKACHAR, 2018). Entretanto, essa condição é uma instituição social e se realiza na relação interpessoal, protótipo mestre discípulo, mas também na relação comunitária, o que pode ser constatado na história dos yogues eremitas e praticantes do “silêncio”, como Ramana Maharishi (BRUNTON, 1969; MAHABHUTANI; INDRANANDA, 2010), visto que em torno deles se formam “escolas” e comunidades (*ashram*) enquanto vivem.

Os movimentos sociais denominados Cultura de paz e de Direitos Humanos, do mesmo modo, buscam promover o bem-estar no “aqui e agora” do presente, via tecnologias, as ciências (como a economia e a política) ou as artes e filosofias de bem viver social e comunitariamente, ou ainda na reparação de injustiças sociais mesmo quando praticada pelo Estado, caso dos Direitos Humanos (BOBBIO, 2004).

Como mencionado, o programa foi articulado pelo conceito de cultura. A noção de cultura de paz é também em si um articulador de diferentes dimensões: “[...] Interligando-se a outros movimentos sociais existentes, incluindo aqueles em prol da justiça econômica, direitos humanos, ecologia, participação democrática e igualdade para as mulheres; não violência e desarmamento” (ADAMS, 2003, p. 14) e as iniciativas de promoção da igualdade racial (SILVA, 2018). O campo dos Direitos Humanos, por arbitrar em situação de forte conflito devido à negação de direitos, pode, à primeira vista, situar-se como distante do que aqui se denomina “culturas de bem-estar”. Entretanto, sua explicitação discursiva assume diferentes aspectos conforme a abordagem seja de História Filosófica, Religiosa, Política ou Social (TRINDADE, 2011). Sua “invenção” histórica o situa no campo da história da sensibilidade, na construção social do imaginário e da subjetividade, por meio não só da Filosofia e da Ciência Política, mas também e principalmente pela construção social da emoção empática pela literatura (HUNT, 2009) em sua função pedagógica, pois o imaginário é sempre uma pedagogia de época (DURAND, 1997). A educação tem a função antropológica de humanização do humano em diferentes circunstâncias históricas (CEMIN, 2011).

Diversas instituições de ensino no Brasil começam a desenvolver iniciativas para direcionar a educação de modo a ensinar aos acadêmicos a melhorar a qualidade de vida, desde o ambiente escolar (PARO et al., 2019) em geral, por intermédio de projetos de extensão. A Extensão Universitária apresentou mais qualidade e diversificação temática com a criação do Fórum de Pró-Reitores de Extensão (FORPROEX), em 1987. Esse Fórum reafirmou o vínculo entre ensino, pesquisa e extensão seguindo a Constituição Federal de 1988 (CF/1988/Art. 207, *caput*), que estabeleceu parâmetros de avaliação para os programas de Extensão e organizou oito áreas para a extensão universitária: saúde, educação, trabalho, meio ambiente, comunicação, direitos humanos e justiça, tecnologia de produção e cultura.

As iniciativas de extensão universitária, a depender do seu enfoque, aparecem como multidisciplinar e/ou interdisciplinar, como é o caso dos temas tratados neste artigo que se enquadram nas áreas de saúde, educação, direitos humanos e cultura. Essa interdisciplinaridade evidencia a demanda da comunidade universitária e da sociedade por educação para o bem-estar, entendido como um sentimento de equilíbrio físico-psíquico-emocional. Essa demanda

também se expressa no fato de “Cultura de Paz” ser componente da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB). A inserção desse componente na LDB é interpretada como um ganho que corre o risco de não potencializar os seus objetivos caso seja abordada apenas na perspectiva do senso comum, ou seja, além dos saberes, essas abordagens devem também articular-se aos conhecimentos científicos (SALLES FILHO; SALLES, 2012; SILVA, 2018).

A extensão universitária oferece um espaço promissor para a expansão das áreas aqui referidas, em suas diferentes articulações e públicos-alvo, em geral, trabalhadores da saúde (SPAGNOL et al., 2014) e da educação. Projetos de Extensão de longa duração e com enfoque em Yoga são relatados por profissionais de Educação Física, Biologia e Educação (ARAGÃO; MATOS, 2018). Na Educação Física, há iniciativas de cursos para formação continuada em yoga para professoras pedagogas da educação infantil, da rede municipal de ensino (LOPES et al., 2015). Mas é a articulação da yoga com a promoção de cultura de paz, Meditação e Direitos Humanos, promovidos por cursos de Pedagogia e das Ciências Sociais, como a Ciência Política (AVILA, 2019), que parecem constituir a novidade. Uma dupla novidade, a articulação temática referida, e a sua oferta por cursos que não são específicos da área da saúde, onde essa oferta é interpretada, inclusive, como modo de realização da própria Ciência Social Aplicada (SILVA, 2018). Entretanto, em relação a outros países, essas iniciativas ainda são uma lacuna no sistema universitário brasileiro, apesar da forte demanda na educação dessas temáticas nas escolas e na sociedade (AVILA, 2019), bem como nas graduações fora da área de saúde, conforme exposto.

O Programa de Extensão Universitária “Culturas de Bem-Estar: Meditação, Yoga, Cultura de Paz e Direitos Humanos”, analisado no presente artigo, é parte do esforço de dar resposta ao mal-estar referido ao cotidiano universitário. Mas a articulação de seus temas foi circunstancial à formação e ao interesse de seus proponentes. A autora principal do artigo é a coordenadora do programa, antropóloga e bioeticista, com formação em yoga e ayurveda (medicina tradicional indiana), biopsicologia e cultura de paz. O segundo autor, com formação em artes marciais, cientista político e vice-coordenador do programa, ambos estudiosos dos Direitos Humanos. Por esse fato circunstancial, essa junção pairava como uma inquietação difusa sobre as possíveis bases teóricas e sociais dessa articulação.

A decisão de escrever um artigo sobre a experiência levou a uma revisão bibliográfica realizada por meio de busca no *Google Scholar*, com os descritores “Cultura de Paz, yoga e meditação” e “Direitos Humanos yoga e meditação”, que remeteram aos artigos acima referidos e à percepção de que a iniciativa não era tão inusitada quanto parecia, mas ao contrário, era parte de um campo emergente enquanto iniciativa das áreas exteriores às ciências da saúde e, talvez por isso, ainda carente de reflexão teórica. Esse fato é que induziu a clarificar a inquietação na pergunta deste artigo: o que há em comum entre Meditação, Yoga, Cultura de Paz e Direitos Humanos?

Além da introdução, conclusão e considerações finais, o artigo está estruturado em três seções: 1.) A seção do Método, em que são apresentados os procedimentos adotados no transcorrer do programa; 2.) A seção de Resultados, na qual consta o que foi realizado e a avaliação do programa pelos participantes; 3.) A seção de Discussão, a mais extensa, dividida em três tópicos. O primeiro, intitulado “bem-estar: da sala de aula para o entorno”, discute os resultados do programa na perspectiva dos participantes, que indicaram efeitos positivos nas diferentes dimensões

de suas vidas e alguns transmitiram as aprendizagens aos amigos e familiares. A segunda parte da seção de Discussão tem por título “Yoga e Meditação: o Corpo Multidimensional”. Por meio do conceito de cultura e de técnicas corporais, são discutidos os modos de representação e de ordenação corporal nas sociedades ocidental e oriental. A terceira e última parte da seção de discussão, “Culturas de Bem-Estar - Meditação, Yoga, Cultura de Paz e Direitos Humanos: o que há em comum”, retoma o conjunto dos resultados, com o objetivo de responder à pergunta enunciada no título do artigo acerca do que haveria em comum entre as diferentes práticas e movimentos sociais aqui denominados de Culturas de Bem-Estar?

Método e Procedimentos

O Programa teve por objetivo propiciar informação teórica e vivências sobre os seus temas para os estudantes da graduação em Ciências Sociais, da Universidade Federal de Rondônia (UNIR), e para a comunidade externa. O método que orientou o programa foi o etnográfico, com observação e vivência registrada em caderno de campo, individualmente, pelos participantes. A escolha do método decorreu da abordagem teórica que foi orientada pela teoria antropológica, particularmente os conceitos de cultura e de técnicas corporais, conforme será detalhado na seção de discussão dos resultados. A extensão foi realizada por meio de oficinas, pois esse formato se adequou à técnica de “observação participante”, por Rodas de Conversa (FIGUEIRÊDO; QUEIROZ, 2012; AFONSO; ABADE, 2008) sobre Cultura de Paz (ONU, 2019; WEIL, 1993), pela leitura de textos de teoria antropológica e sobre a Declaração Universal dos Direitos Humanos (ONU, 1948), além de orientação para prática extraclasse e para a elaboração do relatório e planejamento das ações para o próximo ciclo do programa.

As oficinas foram realizadas com estudantes de Ciências Sociais, dos períodos 6º e 7º, e abertas à comunidade externa. Foram totalizadas 18 Oficinas semanais, das 19h às 22h, às segundas-feiras, no período de 19 de agosto a 10 de dezembro de 2019, sem interrupção. A carga horária de 60 horas foi distribuída em 51 horas presenciais, teóricas e práticas, e 09 horas de aplicação prática extraclasse. Um relatório final produzido pelos participantes registrou as atividades, a avaliação e o aproveitamento no programa.

As atividades preparatórias consistiram em duas reuniões de planejamento para definição e distribuição de tarefas entre os professores executores do programa, ocasião em que se deliberou sobre a articulação com a disciplina de Estágio Supervisionado do curso de Bacharelado em Ciências Sociais (UNIR), como piloto para a chamada “curricularização” da Extensão”, prevista na Resolução Nº 7 (BRASIL/MEC/CNE/CES/ 2018; GADOTTI, 2017). Foi estabelecido contato e parceria com uma instituição da sociedade civil, no caso, a Associação Cultural para o Desenvolvimento do Apenado ACUDA, em seu escritório Social de Atenção à Pessoa Egressa, localizado na cidade de Porto Velho/RO. A parceria foi beneficiada pelo convênio entre a Universidade Federal de Rondônia/UNIR e a Associação citada (UNIR, 2018).

O programa foi dividido em três projetos. O primeiro, “Culturas de bem-estar: meditação e yoga. Ciência e tradição”, foi executado durante 07 oficinas dedicadas à teoria dos *chakras* e a práticas e vivências de introdução ao Hatha Yoga e à meditação, sempre na perspectiva do

conceito de cultura e com abordagem intercultural da ciência e dos saberes tradicionais, apresentando a teoria dos *chakras* na perspectiva da filosofia tradicional indiana e também na perspectiva da ciência contemporânea (ZIMMER, 1988; MOTOYAMA, 1988; ANDREWS, 2018).

Em 14 de outubro de 2019, foi iniciado o Projeto 2, “As três formas sociais da educação para a paz e os Direitos Humanos: cultura, vínculos associativos e economia”, em 06 oficinas finalizadas em 18 de novembro de 2019. Nessas oficinas, foram desenvolvidos os conteúdos relativos à visão holística da paz, à comunicação não violenta e às três formas Sociais da Educação para a Paz e os Direitos Humanos: Cultura, vínculos associativos e economia, conforme programa da UNIPAZ (WEIL, 1993).

A partir de 25 de novembro até 03 de dezembro de 2019, foi planejado e ensaiado o Projeto 3, que era a execução das oficinas pelos estagiários/as ao público da ACUDA: “Três Formas Sociais da Educação para a Paz e os Direitos Humanos: Cultura, vínculos associativos e economia”. Os seminários de apresentação dos resultados, avaliação e planejamento da edição seguinte do programa, realizados na UNIR Centro, das 19h às 22h, no dia 10 de dezembro, encerrou o ciclo de oficinas.

O procedimento adotado para as oficinas, todas com duração de três horas, foi na seguinte ordem: uma hora de aula teórica sobre os temas do programa; uma hora e meia de aula prática: meditação inicial, centrada na respiração, exercícios de aquecimento, três ou quatro *āsanas* (posturas de yoga) por encontro, automassagem, relaxamento, meditação de encerramento, e trinta minutos de rodas de conversa para trocas de experiências. Os participantes foram orientados a utilizar um vestuário confortável e registrar em caderno de campo a auto-observação do corpo, do pensamento, emoções e atitudes, no início do programa, e ao longo de sua duração, para avaliar se as técnicas aprendidas são eficazes e também como informação para o relatório individual de descrição e avaliação de participação no programa. Foi solicitada uma avaliação reflexiva e franca em função da responsabilidade de todos/as quanto à validação da experiência. A avaliação foi proposta a partir da seguinte questão: a experiência gerou bem-estar e facilidade para lidar com o comportamento próprio e do outro? Foi pedido que no relatório constassem sugestões para o planejamento participativo das atividades para a próxima edição do programa.

Resultados

Os estudantes tiveram a oportunidade de participar de uma formação em planejamento e execução de oficina para a disciplina de Estágio Supervisionado e executaram o seminário de encerramento, avaliação e planejamento das atividades para 2020. O programa permitiu estabelecer parceria entre o Departamento de Ciências Sociais e uma instituição da sociedade civil (ACUDA). Foram compartilhadas perspectivas de uma cultura de paz e de bem-estar por intermédio de informação teórica, roda de conversa e vivências sobre os temas do programa para a comunidade estudantil interna da UNIR e a comunidade externa, em 18 oficinas, com trocas de experiências que potencializam culturas de bem-estar na instituição e na sociedade.

A avaliação do programa foi realizada por 16 participantes, de modo qualitativo e quantitativo, orientados para que atribuíssem nota de 1 a 5, como segue. A parte qualitativa foi extraída de excertos dos relatórios de participação, com os seguintes resultados:

Quadro 1.- Avaliação dos participantes

No.	Nota	Comentário
1	5	Lido melhor com o bebê (sua/seu filho)
2	4,9	Melhorou a tensão no trabalho
3	5	Eu estava em momento difícil de muita tensão e as atividades do programa contribuíram de forma significativa, pois eu consegui a partir das aulas ter um sono melhor e a qualidade de vida melhorou também. Pude passar esse conhecimento para a família e amigos. As atividades ajudaram ainda contra a ansiedade e insônia e meu dia rendeu mais quando comecei a praticar.
4	5	O programa veio como um ganho pessoal de uma enorme importância. Observa-se o quanto não conhecemos o próprio corpo e as formas de acalmar a mente. As dinâmicas mostram como o corpo reage a cada movimento e de formas repetitivas vai-se recebendo benefícios. Através do conteúdo teórico descobre o universo da mente, pontos chaves do corpo e de que forma se pode trabalhar as emoções
5	5	Maravilhoso. Ajudou em minhas crises e a me valorizar. Atribuí grande importância ao Projeto de Extensão.
6	5	Gostei muito da prática.
7	4	Boa teoria. Gostei das práticas. Aprendi a me cuidar melhor e a interagir com as pessoas.
8	4	Prático e benéfico, bom para usar em aulas.
9	5	A minha experiência no programa realizado na ACUDA, com as aulas práticas e teóricas, trouxeram um conhecimento que eu não possuía na área de meditação e ioga, alguns dos saberes trazidos para a sala de aula auxiliaram em momentos de tensão fora do ambiente da faculdade, como no meu dia a dia no trabalho. Algumas técnicas ensinadas, como a respiração mais compassada e profunda, ajudam em momentos de estresse ou raiva. O relaxamento do corpo também é uma ótima alternativa para o dia a dia.
10	5	Respiração. Aprender a respirar e se acalmar
11	4,5	Proveitoso para a boa conduta.
12	5	Iniciei o programa com preconceito, mas passei a gostar. Trabalho no trânsito e vi a importância de melhor gerir as emoções. Gostei muito da automassagem.
13	4	(Artista Plástica, comunidade externa). Gostei do curso e nele percebi como tenho dificuldade para relaxar.
14		Foi legal, como receber as chaves do castelo. Aprendi sobre Consciência corporal. A relação entre cognição e afeto. Ciência e emoção. A Universidade deve colocar esse projeto em ação contínua.
15	5	Gostei da teoria e da prática. Gostei muito da automassagem.
16	5	Gostei da teoria. Foi uma experiência muito relevante na minha vida, coisa que eu nem imaginava que existia, como automassagem.
		Média 4,68

Fonte: Os Autores

O público diretamente beneficiado pelo projeto constou de 16 discentes, 02 docentes e 03 pessoas da comunidade externa. Indiretamente, a participação da comunidade externa foi maior, visto que os participantes relataram a transferência do conhecimento obtido no programa aos seus familiares e amigos. A redução da taxa de participação direta da comunidade externa foi ocasionada por alteração no calendário da ACUDA, em decorrência de obras em sua sede, que resultou em discrepância com o calendário acadêmico. Entretanto, o seu público, composto por egressos do sistema prisional e seus familiares foram beneficiados pelo programa, visto que os mesmos acadêmicos participavam do programa e dos estágios junto ao público-alvo da associação. Esse fato provocou o constante interpelar da equipe sobre o sentido de cultura de paz, direitos humanos e bem-estar para um público que, supostamente, teria múltiplos registros de experiências contrárias a tais noções. Esses questionamentos levaram ao desenvolvimento de recursos pedagógicos pautados em atividades reflexivas, que não estavam previstas na metodologia inicial, de modo que o programa funcionou como espaço de reflexão e de aprendizagem para as atividades dos estágios supervisionados que realizaram na associação e como preparação para a atuação em organizações e movimentos da sociedade civil.

Discussão

Paz e Bem-Estar: da sala de aula para o entorno

A proposta do programa se orientou pelo Direito Humano a uma vida com paz e bem-estar (UNESCO, 2007). O impacto social previsto e gerado foi o de propiciar vivências coletivas, abertas à comunidade externa e acadêmica, de forma gratuita, e funcionar como campo de estágio para os estudantes. O programa confirmou os resultados positivos usualmente observados pelas pesquisas sobre a efetividade das práticas de yoga e de meditação, tais como: sensação de bem-estar, redução de estresse e de ansiedade (PATER, 2009; LOIZZO, 2013), resultando em sociabilidade positiva e promoção da cultura de paz.

Os benefícios indicados pelos/as estudantes incidem sobre várias e importantes dimensões de suas vidas. Foram destacadas as tensões originadas nos ambientes de trabalho, de estudo e familiar. Esses ambientes exigem muito esforço adaptativo entre as pulsões do indivíduo e o grupo e se constituem, cada vez mais, como ambientes técnicos e normativos, propícios à “síndrome dos “normopatas”, por imposição da “síndrome da felicidade”. Ou seja, uma situação de hiperadaptação, em que não há espaço para a expressão simbólica da angústia e das emoções classificadas como negativas, mas ao contrário, a exigência de desempenho ótimo e alto grau de tensão física, emocional e mental (SEGRE; FERRAZ, 1997). O imaginário é o trânsito constante entre as pulsões do indivíduo e o meio (DURAND, 1997). A “normose” oculta e impede a singularidade imaginária e cria áreas de insensibilidade emotiva e corporal.

Os participantes também destacaram melhor percepção conjunta do corpo/mente/emoção, pois os sentimentos de raiva, depressão e estresse foram relatados como prejudiciais para o desempenho diário. São estudantes trabalhadores/as como motorista de Uber, bancário, artista, técnicos, com profissões e ocupações diversas, além de muitos serem pais e mães que,

submetidos a pressões diversas, reportaram quadros de insônia, ansiedade e raiva. Em decorrência disso, valorizaram a aprendizagem de técnicas simples que atenuam o desconforto do corpo tensionado, da raiva contida, da ansiedade e a compreensão da distinção e da relação entre cognição e afeto: ciência, racionalidade, objetividade, subjetividade e emoção. Técnicas de respiração, relaxamento, automassagem e âsanas (posturas do yoga) foram validadas como atenuantes das tensões e emoções indesejáveis, pois de fato são técnicas psicofísicas que incidem sobre os sistemas endócrino, muscular, esquelético e nervoso (ANDREWS, 2018).

Além da autopercepção do corpo e de seus estados emocionais, o programa oportunizou a possibilidade de valorização de si, como neste relato: *“Maravilhoso. Ajudou em minhas crises a me valorizar, atribuí grande importância ao Projeto de Extensão”*. Registra-se ainda o ganho da experiência de interpercepção ampliada, pois estudantes, professores/as e comunidade perceberam-se de modo multifacetado, evidenciando para o grupo e para os/as docentes em particular, a integralidade dos/as estudantes que apareceram como seres “completos”, vivendo vidas além da sala de aula, onde é comum que a atitude “normótica” predomine em decorrência da demarcação dos espaços de poder e autoridade assimétricos. Outro ponto importante foi à possibilidade de atestar que a vivência no programa impactou positivamente a vida dos familiares, seus ambientes de trabalho e de estudo. O programa oportunizou a possibilidade (rara) de ver que esses espaços sociais não são estanques, como a divisão funcional do trabalho leva a supor e a vivenciar. Ao contrário, eles são como pontos de uma rede interconectada que espraia o conhecimento da sala de aula para o entorno de cada participante, conforme o relato:

Eu estava em momento difícil de muita tensão e as atividades do programa contribuíram de forma significativa, pois eu consegui, a partir das aulas, ter um sono melhor e a qualidade de vida melhorou também. Pude passar esse conhecimento para a família e amigos. As atividades ajudaram contra a ansiedade e a insônia e meu dia rendeu mais quando comecei a praticar (Participante do programa).

O yoga, apresentado em contraponto crítico com a informação científica contemporânea, permitiu que houvesse espaço para discrepâncias, visto não ser apresentado em modo de crença fundamentalista ou como “panaceia” para todos os males. Considerou-se a necessidade de abordagens diferenciadas e de maior duração para as situações em que a prática fica relativamente impedida pela dificuldade em obter estados de relaxamento, como foi o caso de uma participante que nas aulas práticas evitava as situações de indução de relaxamento e relatou: *“Gostei do curso e nele percebi como tenho dificuldade para relaxar”*.

Também foi possível constatar a existência de preconceito em relação ao yoga por ter origem em “outra cultura” e ser entendido como prática religiosa “diabólica” ou, simplesmente, como religião e assim desvalorizada frente à ciência, conforme relatos verbais e registro em relatório de participação no programa: *“Iniciei o programa com preconceito, mas passei a gostar. Trabalho no trânsito [motorista] e vi a importância de melhor gerir as emoções”*. (Acadêmico de Ciências Sociais). Esse fato indica a importância da abordagem intercultural

do programa, visto que a interculturalidade configura também relações sociais não harmônicas que em grande parte decorrem do desconhecimento da cultura do outro (CEMIN, 2015).

Yoga e Meditação: o corpo multidimensional

O corpo é o primeiro instrumento técnico dos humanos, ensina Marcel Mauss (2003). As “técnicas corporais” são “sistemas de montagens simbólicas” elaboradas por cada cultura visando extrair o maior rendimento dos corpos. Todos os processos educativos são também “sistemas de montagens simbólicas” aplicados sobre os corpos. Assim, as técnicas corporais abrangem não apenas o trabalho ou o esporte, mas todas as atividades humanas importantes, que têm em comum o fato de serem, ao mesmo tempo, sociais e biológicas. Por exemplo: nascer, comer, beber, urinar, defecar, arrotar, brincar, andar, conversar, acasalar, procriar e morrer, enfim, diz Marcel Mauss, há, inclusive, técnicas corporais para entrar em contato com o sagrado (MAUSS, 2003a) e para a agressão.

A elaboração cultural das técnicas corporais é universal por ser uma capacidade da espécie humana, entretanto as sociedades as concebem de modo diferente, de acordo com o modo de conceber o corpo humano. As sociedades não europeias, por exemplo, “reconhecem no corpo um silêncio ou um vazio que acessado, liga os humanos à experiência do infinito (como no Budismo). Isso indica que os humanos podem ver seus corpos como parte do espaço e do tempo infinitos ou vê-los como corpos e lugares isolados” (NITSCHKE, 1977, p. 91). Cada experiência de “homogeneidade corpóreo-temporal” corresponde a um dos três modos de comportamento e tipos de sociedades-culturas, segundo Nitschke (1977). 1) Foco em objetivos, tipo europeu de sociedade-cultura; 2) Foco nas relações interpessoais, caso das sociedades-culturas japonesas e chinesas, e 3) Foco na transformação das atitudes, como nas sociedades-culturas xamanistas e nações budistas.

Relação, transformação e objetivo são três modelos que vêm de tradições culturais distintas, mas que convergem interculturalmente no mundo globalizado para criar a força da qual a vida humana e de suas sociedades dependem, a capacidade reflexiva para o ordenamento do bem e do mal, visto que o mundo humano é sustentado pela observância às regras culturais que ordenam a não se prejudicarem e nem aos outros. Os humanos são parte de seus ambientes porque eles devem conquistá-lo, ou seja, realizá-lo em si. Entretanto, a insensibilidade e o comportamento violento repõem a complexidade dos ambientes humanos (KOLTAI, 1999). O desafio educacional se evidencia pela inter-relação intrínseca entre o contexto histórico cultural e a capacidade reflexiva, pois: “Consciência histórica é uma modalidade do conhecimento de si próprio”, afirma Nitschke (1977, p. 99), referindo-se ao pensamento de Dilthey.

Os três modos de ordenação corpóreo-temporais anteriormente descritos resultam de processos culturais e interculturais históricos. Em conjunto, eles permitem considerar o corpo humano em dimensões física, energética e psíquica, em diferentes graus. Pode-se falar, portanto, em corpo multidimensional. A predominância do modo de ordenação corpóreo-temporal focado na ideia do corpo físico como sendo a totalidade do nosso eu, por exemplo, não nos sensibiliza para a “percepção” dos nossos “corpos sutis”: o energético e o psíquico.

Na tradição das sociedades xamanistas e de Estado-Nação Budistas e Hinduístas, os corpos físico, energético e psíquico são compreendidos como regulados por “decompositores” de energia, chamados “*chakras*”, que são os centros a partir dos quais a bioenergia flui por redes de canais, chamados “*nadis*”. O sistema psicofísico (energético, emocional e espiritual), descrito pelos conceitos de “*chakras*” e “*nadis*”, é ativado por diferentes “técnicas corporais” como alimentação vegetariana, *yoga* (que inclui posturas físicas e técnicas respiratórias), meditação e *mantras* (repetição sonora). As redes de “*nadis*” controlam os plexos nervosos, as glândulas endócrinas e os órgãos que lhes correspondem, formando assim um “ambiente”, ou seja, as condições física, energética e psíquica para determinados tipos de comportamento humano: emoções e atitudes (ANDREWS, 2018; MOTOYAMA, 1988).

O *yoga* tem por fundamento um sistema ético (como parte de um conjunto de oito disciplinas) que teria sido compilado pelo sábio ou grupo de sábios *yogues*, personificado como *Patañjali*, entre 500 ou 2000 a.C. (ARIEIRA, 2017; DESIKACHAR, 1918), a partir de textos e de uma tradição oral milenar. De modo simplificado, esse sistema ético se agrupa nos termos *Yama* e *Nyama*. O comportamento ético para com os outros é *Yama* e a ética para consigo é *Nyama*.

Culturas de Bem-Estar - Meditação, Yoga, Paz e Direitos Humanos: o que há em comum?

Os processos culturais decorrem de aprendizagens, sendo assim, para que a sociedade seja pacífica e as pessoas sejam saudáveis, é necessário promover essas características como padrão societário. A antropologia postula que o comportamento humano é orientado por padrões culturais que, inclusive, interferem no aspecto biológico.

Os fenômenos de cultura são sistemas de símbolos e significados historicamente transmitidos e partilhados pelos membros de uma determinada sociedade, pois a cultura é uma característica especificamente humana e de todos os humanos, em todas as sociedades, independente do nível tecnológico destas (LEVI-STRAUSS, 1975a). A cultura compreende os padrões de regras e de valores sobre as relações sociais e os modos de comportamento em cada situação externa e também dos cuidados com o corpo-mente. A cultura condiciona o modo como se vê o mundo, a nós mesmos e aos outros. A cultura pode promover a doença, a morte e a cura, pois ela também influencia nos aspectos biológicos (MAUSS, 2003 a; LEVI-STRAUSS, 1975 b; GEERTZ, 2008; LARAIA, 1986).

O *yoga* e a meditação, tanto quanto a formação reflexiva sobre a Cultura de Paz e de Direitos Humanos, podem fortalecer a recusa da “cultura de morte”, pois “os juízos morais são culturalmente condicionados” (JETTMAR, 1977, p. 59) e todas as técnicas já mencionadas são recursos para o enfrentamento da violência humana, de modo a transformá-la em não violência. Considera-se o *yoga* e a meditação, como “técnica corporal” psicofísica e de auto-observação, que facilita a emergência da autoconsciência de si, de integração com os outros e com o ambiente.

As técnicas de autoconsciência relacionam-se à capacidade da espécie humana de tomar distância de si e por isso são transculturais e universais, suscitadas e elaboradas com as

transformações dos ambientes humanos, situação na qual o sistema cultural existente se torna inadequado para lidar com o novo meio. Um bom exemplo de situação de interculturalidade é quando os humanos se confrontam com outros humanos de acentuada diferença cultural (JETTMAR, 1977).

Os movimentos sociais e as práticas aqui denominadas de “culturas de bem-estar” têm em comum o fato de ser produção humana, artefatos de cultura, que visam à defesa da vida com equilíbrio psíco-físico, justiça social e saúde. Uma primeira aproximação indica movimentos sociais que abrangem desde micro transformações interculturais de abertura ao “outro” ou de pontes entre as “duas culturas”, a técnica e a humanística, bem como movimentos sociais de macro abrangência, como os que são desencadeados pelo sistema internacional de Direitos Humanos, a partir da ONU e da UNESCO, espalhando-se para os sistemas nacionais, como é o caso de disciplinas de culturas de paz previstas na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, no Brasil.

Entretanto, qual fato de cultura contemporânea torna significativo que o chamado à paz perpassasse as estruturas micro e macro sociais, expresso, entre outros, no fenômeno de profissionais das Ciências Sociais formularem projetos de extensão que reúnem yoga, cultura de paz e Direitos Humanos? O sintagma “culturas de paz” foi analisado por Boschi e pode esclarecer aspectos dessa questão. A autora argumenta que a origem do sintagma “oculta” o seu reverso, ou seja, um mundo em guerra, desde os grandes conflitos geopolíticos até a crescente violência urbana e interpessoal. O literal apagamento discursivo da realidade da guerra, desde as elaborações iniciais do primeiro documento publicado em 1989, é reforçado pelo funcionamento do sintagma “cultura de paz”, como “fórmula discursiva” que, como tal, potencializa sua propagação ampla (BOSCHI, 2018). O sistema ONU também foi analisado por Boschi, em seu papel de “produtor de documentos”. A produção e a distribuição de discursos institucionais de “consenso” são necessários exatamente onde existem conflitos inconciliáveis (BOSCHI, 2018).

Organização das Nações Unidas (ONU) produz “fórmula discursiva” (BOSCHI, 2018) de grande eficácia, não apenas no plano da produção de “Declarações de Direitos” sob a contínua expansão dos “Direitos Humanos” (BOBBIO, 2004), mas também no âmbito da ação que se configura em movimentos sociais diversos, a exemplo do movimento de Cultura de Paz. Enquanto Rede de Poder institucional mundial, o sistema ONU, em suas diferentes partes: direito, comércio, saúde, trabalho e cultura, se desdobra e assimila as mais diferentes demandas sociais por direito e por reconhecimento, inclusive o yoga.

O reconhecimento do Yoga como patrimônio cultural imaterial da humanidade foi analisado por Antunes (2020) que se detém nos fatores que levaram o governo da Índia a apresentar o seu pedido de patrimonialização. Os motivos foram variados, mas, segundo Antunes (2020), o processo teve início com o governo da Índia reagindo contra o movimento de registro de patente por professores de yoga norte-americanos, visto ser este um negócio milionário, particularmente naquele país. Outro motivo resultou da interculturalidade e trans-culturalidade do yoga, pois ao ser adotado em todo o Ocidente, com amplo reconhecimento de seus benefícios para o equilíbrio físico, mental e espiritual, induziu o governo da Índia a criar o Ministério AYUSH (Ayurveda, Yoga, Naturopatia, Unani, Sidhha e Homeopatia) cuja

sigla abriga os diferentes sistemas de medicina tradicional praticados na Índia e no mundo Oriental e Ocidental.

O AYUSHI organizou o processo de pedido de reconhecimento do Yoga como patrimônio cultural da humanidade. O reconhecimento foi precedido do estabelecimento do Dia Internacional do Yoga, 21 de junho, em 2015 (ANTUNES, 2020). A complexa relação entre tradição, interculturalidade e modernidade envolvida no reconhecimento de um bem como patrimônio é ressaltada por Antunes: “[...] a definição de patrimônio depende de uma rede articulada de políticas, interesses e poderes [...]” (ANTUNES, 2020, p. 13). A autora expõe que os argumentos apresentados pelo governo indiano à divisão de patrimônio cultural da UNESCO destacam, além do caráter de benefício holístico à saúde, o fato de o yoga ser lição de paz e de tolerância, ter aceitação mundial e ser compatível com todas as declarações e tratados de Direitos Humanos. Norberto Bobbio, que se declara pessoa “otimista”, afirma que esta “Era dos Direitos” é o prenúncio de que caminhamos para um mundo melhor, embora os direitos sejam mais “declarados” do que efetivados (BOBBIO, 2004).

Conclusão: o que aprendemos com o programa?

As recorrentes narrativas sobre o sentimento de isolamento e de tensão intra e interpessoal, no ambiente de trabalho e estudo, fez com que fossem identificados esses sentimentos no mal-estar contemporâneo: violência, apatia, insensibilidade para consigo, o outro e o ambiente. Em contraponto, o programa objetivou compartilhar vivências do que foi denominado como “culturas de bem-estar”. Assim, o projeto articulou a demanda de estudantes por bem-estar à curricularização da extensão para a disciplina de Estágio Supervisionado na Associação Cultural para o Desenvolvimento do Apenado/ACUDA. O estágio previa o enfoque em Direitos humanos, e a formação dos autores deste artigo nos temas aqui discutidos possibilitou atender as demandas apresentadas.

O programa, conforme o seu título enuncia, foi referenciado pelo conceito de cultura e de técnicas corporais, utilizando o método etnográfico. A teoria e as práticas produziram conhecimento sobre conceitos básicos das Ciências Sociais, como relativização cultural, etnocentrismo, interdisciplinaridade, conhecimentos tradicionais e interculturalidade. Produziram também vivências sobre autoconhecimento do corpo, das emoções, dos comportamentos saudáveis e sobre a relação dos estudantes com a universidade, com os seus familiares e amigos; dos docentes com os discentes e com uma parcela da população cujo perfil se distancia em muito das possibilidades de vivência dos temas propostos pelo programa.

A revisão bibliográfica para a escrita deste artigo identificou projetos de extensão similares em outras instituições no país. O que parecia ser uma iniciativa local, mostrou-se um campo emergente de projetos que além de apresentarem as mesmas temáticas, são também iniciativas das áreas de Ciências Sociais. Assim, essa articulação “doméstica” que desde o início havia produzido uma inquietação difusa acerca do que poderia haver de comum entre esses diversos temas, levou à interrogação: Qual fato da cultura contemporânea torna significativa a difusão do apelo à paz pessoal e social em diferentes escalas? A resposta envolve movimentos

sociais em escala micro, como os resultados das aprendizagens geradas pelo programa e anteriormente descritos, e em escala macro social, o sistema ONU às iniciativas nacionais. No plano da escala macroestrutural, os Direitos Humanos funcionam como um paradigma gerador de pedagogias, retóricas sobre novos direitos e como árbitro de conflitos e redes de poder, em um mundo onde guerras físicas e culturais demandam “culturas de bem-estar”.

O programa propiciou informação e vivências na perspectiva de um bem-estar sistêmico para os estudantes da Graduação em Ciências Sociais da Universidade Federal de Rondônia (UNIR). Para a comunidade externa, proporcionou reflexão intercultural e contribuiu para ampliar tipos de sociabilidade harmônica.

O público participante do programa de extensão confirmou que as “Culturas de Bem-Estar”, tais como Meditação, Yoga, Cultura de Paz e de Direitos Humanos, podem funcionar igualmente como atenuantes do mal-estar contemporâneo porque tanto a Índia quanto o Ocidente compartilham a trajetória de descoberta e assimilação do eu, com diferentes mudanças intelectuais quanto à compreensão do corpo e de sua relação com o ambiente. As filosofias da Índia, na amplitude das abordagens Védica e não Védicas, bem como suas diversas compatibilizações, têm paralelos com os pré-socráticos e românticos da modernidade Ocidental e compreendem também a posição não teísta e antropocêntrica em curso no Ocidente contemporâneo (ZIMMER, 1978).

Assim, a Ciência e a Filosofia, como questão ou como resposta (FARIA, 1992), é um patrimônio construído historicamente pelas diferentes culturas e a interculturalidade é o caminho de acesso pleno aos conhecimentos originados das diferentes culturas de bem-estar, como a meditação, o yoga, a cultura de paz e de direitos humanos, que têm ainda em comum o fato de serem artefatos de cultura, criados com a finalidade de serem aliados da vida com equilíbrio, justiça social e saúde.

Na perspectiva da antropologia, o corpo é construído socialmente, em acordo com as sociedades-culturas (MAUSS, 2003; RODRIGUES, 1980). Na teoria do yoga, ele é compreendido como multidimensional e o sistema ético (ANDREWS, 2018; MOTOYAMA, 1988; ARIEIRA, 2017; DESIKACHAR, 2018) que fundamenta as disciplinas do yoga encontra similaridade com as éticas que embasam as Culturas de Paz e dos Direitos Humanos (UNESCO, 2007).

Considerações finais

Informações e vivências que permitam a recuperação da noção de bem-estar e de qualidade de vida podem evitar existências “adoecidas” que, frequentemente, se expressam em sentimento de impotência, desesperança e “desencantamento” acerca do potencial humano para relações baseadas em ética social que sustente relações harmônicas consigo, com os outros e com a natureza.

O desafio de ter como foco a interação com o público da ACUDA, sensivelmente distinto do perfil acadêmico, levou a equipe a questionar os pressupostos que os temas do programa poderiam ter para pessoas egressas do sistema penal, induzindo à produção de materiais didáticos que possam ser experimentados em breve.

Uma limitação do programa foi a impossibilidade de ampliar a participação da comunidade externa à universidade em razão de uma discrepância entre o calendário acadêmico e o cronograma da ACUDA, conforme relatado. Mas os participantes tiveram a oportunidade de treino no planejamento e ensaio das duas oficinas que deveriam ter sido apresentadas por eles ao público da ACUDA, estimado em 60 pessoas, egressas do sistema prisional e seus familiares.

A metodologia não foi planejada para validar a experiência em termos de medições quantitativas ou qualitativas, portanto seus resultados não podem ser diretamente generalizados. Sua intenção primeira foi oferecer um contraponto ao mal-estar contemporâneo e, nesses termos, foi avaliada positivamente de modo experiencial e subjetivo pelos/as participantes. A expectativa é estimular outras experiências similares com desenhos metodológicos diversos.

A noção de “culturas de bem-estar” proposta neste artigo para pensar a emergência justaposta de Yoga, Cultura de Paz e Direitos Humanos, em programas de extensão universitária com origem nas Ciências Sociais, pode estimular diferentes iniciativas de educação para bem viver e reflexões teóricas em diferentes áreas da cultura: História, Religiões e Ciências. Pode também produzir estudos interdisciplinares e interculturais que ampliem o horizonte hermenêutico e contribuam para evitar o “conflito de interpretações” (RICOUER, 1978) por redução, em que o “outro”, nomeado “primitivo”, é apreendido como menos racional.

O tema do conflito é onipresente na contemporaneidade, daí o apelo para o diálogo cultural e para a pacificação dos conflitos na Declaração sobre Diversidade Cultural (2001), sob a égide dos Direitos Humanos. Nesse documento, a UNESCO assinala que uma das dificuldades para o “diálogo intercultural” é o conflito de interpretações e de memórias (CEMIN, 2015).

Pensar, a partir das experiências relatadas, em programas mais duradouros e que permitam uma maior conexão com a sociedade são um premente e promissor desafio educacional. O tipo de vivência interpessoal multifacetada entre professores/as, estudantes e pessoas da comunidade representou uma qualidade não possível de ser atingida nos moldes costumeiros da vivência escolar, em que discentes e docentes aparecem funcionalizados porque estão separados por papéis assimétricos e com enfoque unilateral (a cognição sem referência ao psicofísico). Essa modalidade de programa permitiu a circulação e a apropriação de conhecimentos entre a universidade, os ambientes de trabalho e os familiares e amigos dos/das acadêmicos/as, dirimindo preconceitos epistêmicos. O público-alvo do programa foi a comunidade universitária e regional, que é multiétnica, e, portanto, têm diferentes visões sobre as formas de conduzir a vida de modo a obter bem-estar.

Nas sociedades não Ocidentais e nas sociedades “tradicionais”, como as amazônicas, o fundamento ético para uma vida com saúde e justiça é uma visão tradicional/espiritual do universo onde os seres aparecem interligados em sistemas de reciprocidade de dádivas (MAUSS, 2003b) que englobam a vida humana, a terra, os espíritos e o cosmos (CEMIN, 2011 e 2015). A relação intercultural resultante das dinâmicas entre diferentes civilizações é um bom parâmetro para diálogos epistêmicos que permitam um bom viver e melhor existir.

Referências

- ACHOR, S. WOODCOCK, N. **O jeito Harvard de ser feliz**. São Paulo, Editora Saraiva (7^a edição), 2015
- ADAMS, D. IN: MILANI, M. F. e JESUS, R. C. D. P. (Org.). **Cultura de Paz: estratégias, mapas e bússola**. Salvador: INPAZ, 2003.
- AFONSO, M. L.; ABADE, F. L. **Para Reinventar as Rodas: Rodas de Conversa em Direitos Humanos**. Belo Horizonte: RECIMAM, 2008.
- ANDREWS, S. **Meditação: o que dizem cientistas e sábios**. São Paulo (Porangaba): Editora Visão Futuro, 2018.
- ANTUNES, C. S. Yoga como Patrimônio Imaterial da Humanidade: diálogos interculturais e relações de poder. **Cadernos NAUI**. Vol. 9, n. 16, jan. - jun. 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/209453/YOGA%20COMO%20PATRIM%20C3%94NIO%20IMATERIAL%20DA%20HUMANIDADE%20DI%20C3%81LOGOS%20INTERCULTURAI%20E%20RELA%20C3%87%20C3%95ES%20DE%20PODER%20%282%29.pdf?sequence=1>. Acesso em: 14-01-2021.
- ARAGÃO, P. C. M.; MATOS, K. S. L. de. A universidade e o seu papel para a promoção da paz: a experiência da ação de extensão de yoga e cultura de paz na Faculdade de Educação da Universidade Federal do Ceará. **Publ. UEPG Appl. Soc. Sci.**, Ponta Grossa, **26** (2): 143-238, maio. /ago. 2018. Disponível em: <http://www.revistas2.uepg.br/index.php/sociais>. Acesso em: 14-01-2021.
- ARIEIRA, G. O. **Yoga que conduz a Plenitude: os yogas sutras de Patanjali**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- AVILA, M.P. Notas sobre a Difusão da Cultura de Paz na Universidade Estadual de Santa Cruz. **Focando a Extensão**, Ilhéus, volume 6, n. 8, p. 1- 11, jan./jun. 2019.
- BOBBIO, N. A. **Era dos Direitos**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- BRASIL. República Federativa, Constituição Federal de 1988. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm
- BOSCHI, H. “Cultura de paz”: gênese de uma fórmula entre discursos de guerra e violência. **Trab. Ling. Aplic.**, Campinas, n (57.2): 848-876, mai./ago. 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/010318138651922366471> Acesso em: 12-08-2020
- BRASIL. Ministério da Educação, RESOLUÇÃO Nº 7, DE 18 DE DEZEMBRO DE 2018. Disponível em:

http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192

BRUTON, P. **Mensagem de Arunachala**. São Paulo: Editora Pensamento, 1969.

CEMIN, A. B. Educação de populações tradicionais na Amazônia e descolonização do imaginário: qual é a nossa política? IN: MORET, A. S; SILVA, L. L. C. E. (Org.). **II Colóquio Brasil Alemanha. As ações dos grupos de pesquisa do Brasil e da Alemanha que trabalham com povos e comunidades tradicionais: resultados, práticas e ações futuras**. 1ed. Rio de Janeiro: Letra Capital, 2011. p, 89-106.

CEMIN, A.B. Bioética Intercultural Crítica e Antropologia das Civilizações: O “conflito das interpretações” e os Direitos Humanos. **XI Reunião de Antropologia dei Mercosur**, 30 de 11 al 4 de 12 de 2015, Montevideu, Uruguay

CEMIN, A. B; MIGUEL, V. V. R. Programa Culturas de Bem-Estar: Meditação, Cultura de Paz e Direitos Humanos. **Programa de Extensão do Departamento de Ciências Sociais/UNIR; Centro de Estudos do Imaginário/UNIR**. Porto Velho (RO): PROCEA (Pro Reitoria de Extensão e Assuntos Estudantis da Universidade Federal de Rondônia/UNIR, 2019.

DURAND, G. **As Estruturas Antropológicas do Imaginário: introdução a Arquetipologia Geral**. (tradução Helder Godinho)., São Paulo, Martins Fontes, 1997.

FARIA, M. do C. B. de. A Filosofia é Resposta ou Questão. IN: HUHNE, L. M. (Org.). **Metodologia Científica: Caderno de Textos e Técnicas**. Rio de Janeiro: Agir, 1992, 5ª Ed. (pag. 103-9)

FIGUEIRÊDO, A.A. F. de; QUEIROZ, T. N. de. A utilização de rodas de conversa como metodologia que possibilita o diálogo. Seminário Internacional Fazendo Gênero 10 (**Anais Eletrônicos**), Florianópolis, 2012. ISSN 2179-510X

GADOTTI, M. **Extensão Universitária: para quê?** São Paulo: Instituto Paulo Freire, 2017. Disponível em:
https://www.paulofreire.org/images/pdfs/Extens%C3%A3o_Universit%C3%A1ria_-_Moacir_Gadotti_fevereiro_2017.pdf. Acesso em :15-09-2019.

GALINHA, I; PAIS RIBEIRO. História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjectivo. **Psicologia, Saúde & Doenças**, 2005, 6 (2), 203-214. Disponível em:
http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862005000200008. Acesso em: 14-01-2021.

GEERTZ, C. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: LTC, 2008.

- GOHN, M. da G. Movimentos sociais na atualidade: manifestações e categorias analíticas. IN: GOHN, M. da G. **Movimentos sociais no início do século XXI: antigos e novos atores sociais**. Rio de Janeiro: Petrópolis, Vozes, 2010.
- HERMOGENES, J. A. F. **Auto Perfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Record, 2001
- HERMOGENES, J. A. F. **Yoga Para Nervosos**. Rio de Janeiro: Record, 1997.
- HUNT, L. **A Invenção dos Direitos Humanos: uma História**. São Paulo, Companhia das Letras, 2009.
- JETTMAR, K. O testemunho antropológico da Etnologia. IN. GADAMER, H. G.; VOGLER, P. Nova Antropologia: o homem em sua existência biológica, social e cultural. **Antropologia Cultural. Nova Antropologia**, Vol. 4, São Paulo: EPU, 1977 (pag. 46-60).
- KOLTAI, C. Violência e indiferença: duas formas de mal-estar na cultura. São Paulo **Perspect**. vol.13 no.3 São Paulo July/Sept. 1999, p. 76-80. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-88391999000300010&script=sci_arttext
Acesso em: 25-07-2020.
- LARAIA, R de B. **Cultura: um conceito antropológico**. 14.ed. — Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2001.
- LEVI-STRAUSS, C. **Antropologia Estrutural** (Vol. I e II). Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1975a.
- LEVI-STRAUSS, C. A Eficácia Simbólica. IN: **Antropologia Estrutural**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1975b.
- LOIZZO J. Meditation research, past, present, and future: perspectives from the Nalanda contemplative science tradition. **Ann. N.Y Acad. Sci.** 2013;1307(1):43-54.
- LOPES, C. G. et al. Ações de Extensão Universitária integradas: Programa de Formação Continuada Corporeidade e Yoga na escola, **8º Congresso de Extensão Universitária da UNESP/Rio Claro (Eixo2 “Os Valores para Teorias e Práticas Vitais”)**, 2015.
- MAHABHUTANI E INDRANANDA. **Aos Pés do Guru: Vida e Obra de Bhagavan Sri Ramana Maharshi**. Rio de Janeiro: Sociedade Budista-Hinduísta Renovadora – SOBUHIR/ Centro de Estudos e Prática dos Ensinamentos de Bhagavan Sri Ramana Maharshi - CEPE RAMANA, 2013.
- MAURICIO C.C.R; AMORIM, A. C. G. P.; DEUTSCH, S. Projeto de Yoga como extensão universitária. **8º Congresso de Extensão Universitária da UNESP/Rio Claro (Eixo2 “Os Valores para Teorias e Práticas Vitais.”)**, 2015.

- MAUSS, M. As técnicas corporais. IN: MAUSS, M. Sociologia e antropologia. Título original: *Sociologie et anthropologie*. Tradução: Paulo Neves São Paulo: Cosac Naify, 2003a
- MAUSS, M. Ensaio sobre o dom: as formas arcaicas de troca e de contrato. IN: MAUSS, M. Sociologia e antropologia. Título original: *Sociologie et anthropologie*. Tradução: Paulo Neves São Paulo: Cosac Naify, 2003b
- MOTOYAMA, H. **Teoria dos Chakras: ponte para a consciência superior**. São Paulo: Editora Pensamento, 1988.
- NIETSCHKE, A. Comportamento e Percepção. IN. GADAMER, H. G.; VOGLER, P. Nova Antropologia: o homem em sua existência biológica, social e cultural. **Antropologia Cultural. Nova Antropologia**, Vol 4, São Paulo: EPU, 1977 (pag. 88-105).
- ONU. Organização das Nações Unidas. Textos Explicativos sobre a Declaração Universal dos Direitos Humanos. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/direitoshumanos/textos-explicativos/>. Acesso em:01-04-2019
- PARO, H.B.M.S, et al. Qualidade de vida do estudante de medicina: o ambiente educacional importa? / Medical students' quality of life: does the learning environment matter? **Rev. Med** (São Paulo). 2019 mar.- abr.;98(2):140-7.
- PATER, R. The yoga of safety & health. **Occup. healthsaf.** 2009; 4(78): 20.
- RICOEUR, P. **O conflito das interpretações**. São Paulo: Imago, 1978.
- RODRIGUES JC. TABU DO CORPO. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 1980, (sétima reedição 2006).
- SALLES Filho, N. A. SALLES V. O. Cultura de paz como componente da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional: dilemas e possibilidades. IN: **PUBLICATIO UEPG: Ciências Sociais Aplicadas** / Universidade Estadual de Ponta Grossa, v.1, n.1, (1993) - Ponta Grossa: Editora UEPG, 2012. (Dossiê Cultura de Paz e Direitos Humanos, p. 189-201.
- SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Rev. Saúde Pública**, 31 538 (5): 538-42, 1997. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rsp/v31n5/2334.pdf>. Acesso em: 14-01-2021.
- SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.
- SELIGMAN, M. E. P. (2011). **Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar** (C. P. Lopes, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva.

SILVA, S. C. Editorial: Dossiê Direitos Humanos e Cultura. **Publ. UEPG. Appl. Soc. Sci.**, Ponta Grossa, **26** (2): 143-238, maio. /ago. 2018. Disponível em: <<http://www.revistas2.uepg.br/index.php/sociais>>. Acesso em: 14-01-2021

SILVA, C.F.S. da. Discutindo a cultura de paz como caminho para a promoção da igualdade racial nas escolas. **Revista Conexão UEPG**, v. 14 n. 1 (2018): Janeiro-Abril de 2018. Disponível em: <https://revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/view/10218>
Acesso em: 13-01-2021

SPAGNOL, C. A., et. al. O yoga como estratégia para promover a qualidade de vida no trabalho. **Revista Conexão o UEPG**. Ponta Grossa, volume 10 número1 - jan./jun. 2014
Disponível em: <http://www.revistas2.uepg.br/index.php/conexao>. Acesso em: 23-01-2021

TRINDADE, J. D. de Lima. **História Social dos Direitos Humanos**. São Paulo, Petrópolis, 2011.

UNESCO, Organização das Nações Unidas para a Cultura. Declaração de Luarca sobre o Direito Humano a Paz. Astúrias, Espanha: 2007. Disponível em: <http://www.comitepaz.org.br/download/Declara%C3%A7%C3%A3o%20de%20Luarca.pdf>
Acesso em: 01-04-2019.

UNESCO, Organização das Nações Unidas para a Cultura. Kit Unesco para uma cultura de Paz. Disponível em: http://www.comitepaz.org.br/kit_UNESCO.htm Acesso em: 01-04-2019.

UNIR viabiliza assistência jurídica para reinserção social de apenados e egressos. **Página online da Universidade Federal de Rondônia**. Porto Velho, quinta-feira, 6 de dezembro de 2018. Disponível em: <https://www.unir.br/index.php?pag=noticias&id=26362>. Acesso em: 05-04-2019.

WEIL, P. **A Arte de Viver em Paz: por uma nova consciência e educação**. São Paulo: Editora Gente, 1993.

ZIMMER, H. **As Filosofias da Índia**. São Paulo: Saraiva (4ª Ed.), 1986.