

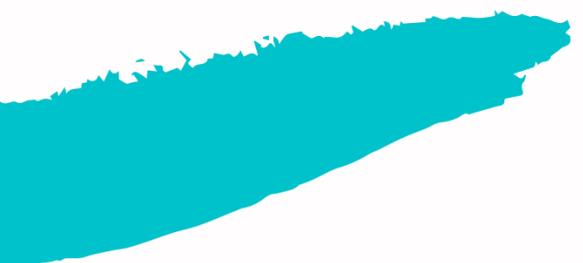
MEDITAÇÃO

Petiana: *Manuela Rösner.*



O que é ?

**é uma prática de contemplação,
baseada no treinamento da
atenção plena.**



Histórico no oriente

- Índia cerca de 1500 A.C.;
- China: 300 anos A.C.;

Histórico no ocidente

Século XIX: Europa e Estados Unidos;

1883 em Chicago houve a permissão dos ensinamentos asiáticos em solo americano;

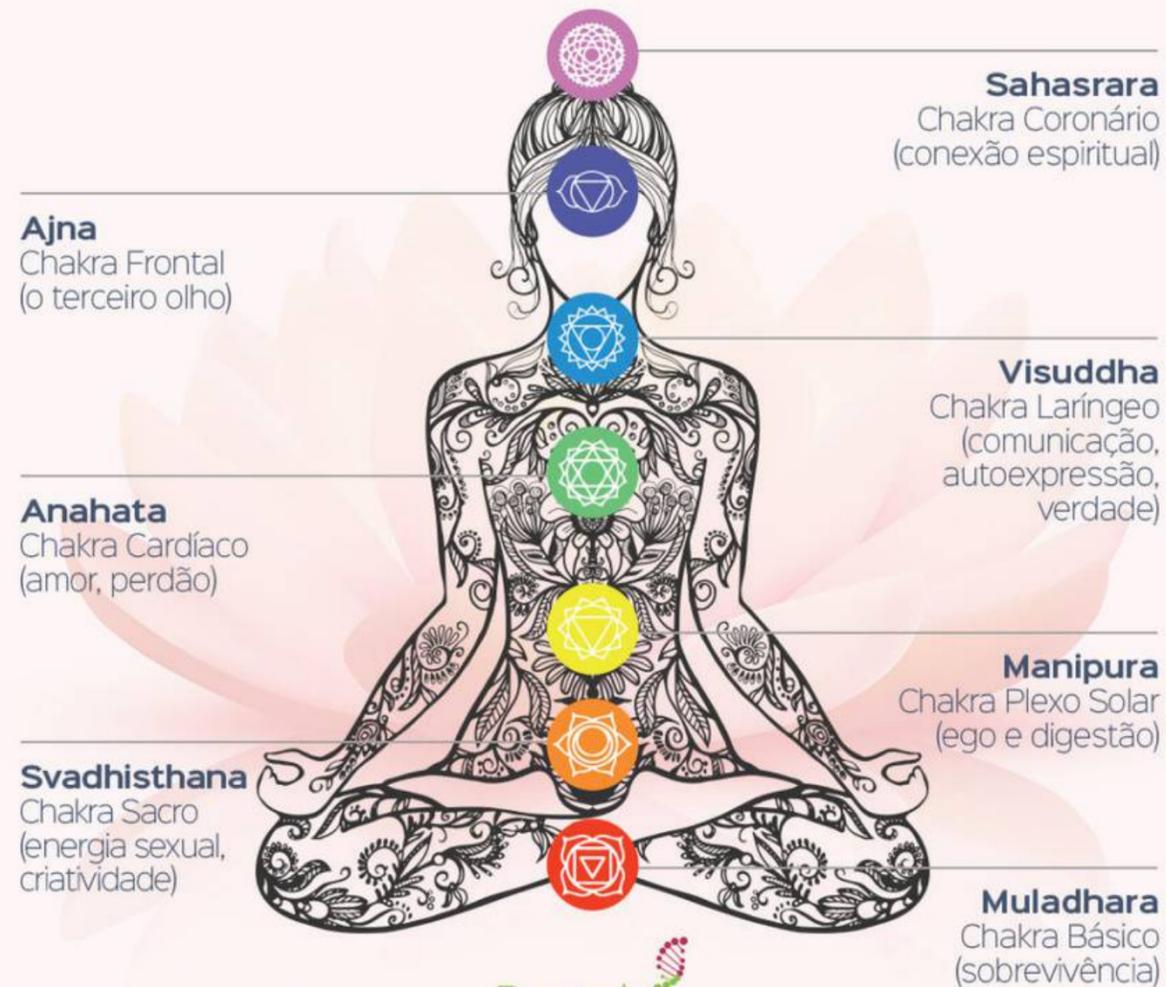




Histórico no ocidente

Após a Segunda Guerra Mundial, houve uma migração em massa da Ásia, geradas pelo comunismo chinês, para o ocidente. Gerando uma polarização dos ensinamentos entre essa sociedade e a juventude que anseava por mudanças.

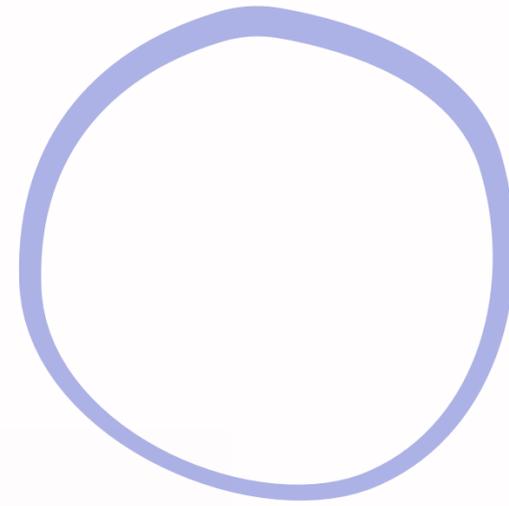
OS 7 CHAKRAS



Variações

Meditação Tântrica

Acredita que as emoções e enfermidades estão relacionadas com os chakras específicos, e através de mantras entoados, pode ocorrer a autocura.



Variações

Raja Yoga



Primeiramente faz-se uma limpeza e após isso vivenciar o pensamento e sentir as vibrações dessa memória. Fazendo isso ao estar consciente e não necessariamente em repouso.

Variações

Meditação transcendental

Requer um guia para dizer qual mantra a pessoa deve entoar. E deve haver um retorno do praticante durante 3 dias e depois praticar duas vezes ao dia por 20 minutos.



Variações

Vipassana

Consiste em ter controle da respiração, assim a mente ficará silenciada e o praticante consegue manter o foco. Prestando atenção na postura e as sensações do corpo.





Vinculo com a educação



Benefícios da prática

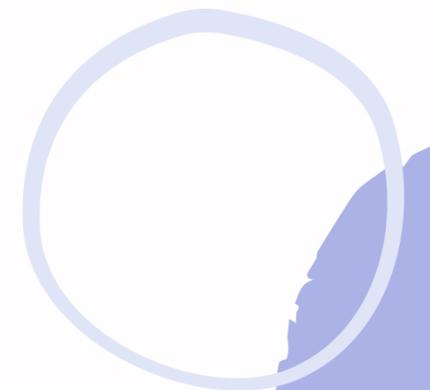
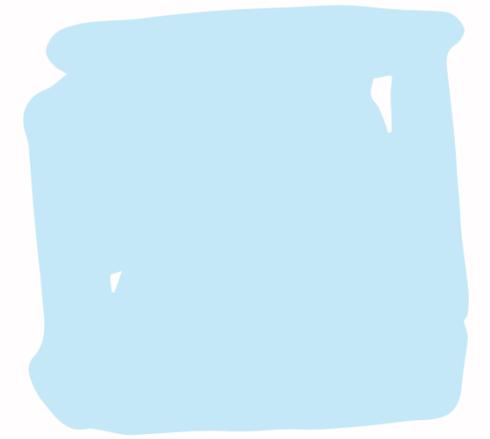


Atenção plena



Melhora na qualidade
de vida

Você já meditou?



Referências



PRUDENTE, Bruno. **História da meditação: das tradições do antigo oriente à ciência do século XXII**. Scientiarum Historia VII . 2014.

SILVA, Larissa. **Tipos de meditação: escolha a que mais combina com você**. [S.], 4 mar. 2020. Disponível em: <https://joaobidu.com.br/tipos-de-meditacao/amp/>. Acesso em: 06 out. 2020.

SANTANA, Ana Lucia. **Meditação**. [S.]. Disponível em: <https://www.infoescola.com/saude/meditacao/>. Acesso em: 06 out. 2020.

