
	UFRJ/CCS		
	Unidade:	Escola de Educação Física e Desporto	
	Departamento:	Lutas	

Disciplina: Fundamentos da Meditação		Código: EFL257	
Carga horária por período: 60h	Teórica: 30h	Prática: 30h	Créditos: 02
Requisitos: xxxx			Período: xxxx

Ementa:

Em educação física consideramos o movimento como uma ação psicomotora para que o treinamento e a preparação física sejam o objetivo do aprendizado desportivo. A meditação passa por um treinamento também constante só que se opõe ao movimento ou a ação do indivíduo, buscando uma inércia motora e mental. O estado de observância sem julgamento é o objetivo da meditação contrariando toda a ação racional que o indivíduo possa ter desenvolvido. Não existem obstáculos e sim uma falta de cultura introspectiva que existe em algumas culturas ocidentais.

Objetivos:

Aplicação de técnicas de respiração, sensação, percepção, concentração e meditação com a finalidade de melhoria das qualidades físicas inerentes a cada modalidade de atividades desportivas promovendo o equilíbrio biopsicosocial do indivíduo. A prática da meditação se caracteriza pela prevenção, orientação e restauração do sistema energético vital do ser humano.

Fornecer aos alunos fundamentos e mecanismos da meditação para posterior aplicação profissional

Conteúdo programático:

Unidades:

Fundamentos da Meditação
 Teorização e Filosofia da Meditação
 Mecanismos e ferramentas de relaxamento
 Ocupações mentais e fixação do pensamento
 Tipologia das Respirações
 Formas de reflexão, equilíbrio e concentração
 Individualismo e Coletividade na Meditação
 Educativos para a prática pedagógica da meditação

Metodologia:

Leitura e síntese de textos;
 Aulas expositivas e reflexivas;
 Exposição oral;
 Técnicas e tipologias de meditação;
 Utilização de mecanismos audiovisuais para a prática pedagógica da meditação;
 Treinamento da meditação individual e em grupo.

Avaliação:


Participação em Provas Práticas;
 Avaliação Oral Individual;
 Elaboração de trabalhos de pesquisa.

Bibliografia básica:

EBRAM, José. **Chakras, os Centros Energéticos**. Rio de Janeiro: Editora Madras, 1997.
 GAMA, Umberto; YAMANDA, Elisabeth. **Arte, Filosofia e Técnica do Vidya Yoga**, Rio de Janeiro: Universidade Livre Vidya Yoga do Brasil, 2001.
 SHANTI. **Osho Meditação – A primeira e última liberdade**. Ed. Shanti, s/d.

Bibliografia complementar:

SHENG-YEN. **Hoof print of the Ox – Principles of the Chan Buddhist Path Taught by a Modern Chinese Master**. Oxford University Press: USA. 2001.
TANAHASHI, Kazuaki; SCHNEIDER, David Tensho. **Essential Zen**, Harper Collins Publishers: New York. 1994.
TARRANT, John. **The Light Inside the Dark – Zen, Soul and the Spiritual Life**, Harper Collins: New York. 1998.
THICH NHAT HANH. **The Heart of the Buddha's Teaching**, Broadway Books: New York. 1998.
UCHIYAMA, Kosho. **Opening the Hand of Thought – Approach to Zen**. Penguin Arkana: New York. 1993.



Prof. Rosane Gomes Cardin
Coord. do Curso de Lic. Educ. Física
Reg. nº 0361601-EEFD / UFRJ