

## CULTURAS ORIENTAIS: FILOSOFIAS E PRÁTICAS DE BEM-ESTAR

Ricardo Soares Romão <sup>1</sup>

Este projeto é uma produção de atividades de extensão e pesquisa relacionadas à cultura oriental, particularmente indiana e chinesa, em seus diferentes aspectos: filosofias e práticas de saúde. Para tanto, o objetivo deste projeto é a realização de três cursos introdutórios: Bhagavad Gita, Curso de Hatha Yoga, e Tai-Chi-Chuan. Tais cursos podem ser considerados de grande relevância tanto para os alunos de Ciências das Religiões quanto para a comunidade em geral que a partir da formalização de parceria com diretores e professores de escolas públicas dos bairros de João Pessoa. No campo da pesquisa, visa a formação de grupos de estudo de textos clássicos destas tradições (envolvendo os docentes e os bolsistas do projeto) que depois será transformado em livros e outros materiais didáticos para o curso de Graduação em Odontologia, Ciências das religiões, e para o público em geral. O primeiro curso, na área de Yoga, foi ministrado pela Profa. Dra. Maria Lucia Abaurre Gnerre, com o auxílio do bolsista Paulo Cavalcante. O segundo curso proposto foi uma reedição do curso “Autoconhecimento e espiritualidade segundo a Bhagavad-Gita”, um dos textos filosóficos e religiosos mais importantes da cultura indiana, foi ministrado pelo Prof. Thiago Pelúcio Moreira que contou no primeiro semestre de 2014 com 48 alunos e no segundo semestre 29, incluindo estudantes, professores e técnicos da UFPB, bem como a comunidade em geral. O terceiro curso, de Tai Chi Chuan, ministrado pelo Prof. Matheus da Cruz e Zica, contou com a frequência regular de mais de 20 pessoas. A inovação deste ano foi começar a levar estas formações dentre outras, para a escola pública Almirante Tamandaré, no bairro Castelo Branco, através das Ações Sociais Contínuas intitulada de Redes do Bem. O que se observa é que trata-se de um projeto de extensão que se articula com diversas demandas sociais: tanto a demanda da comunidade em geral pelo bem-estar e qualidade de vida, quanto às demandas de estudantes e pesquisadores que buscam aprofundar sua compreensão a este sistema de pensamento. Consegue relacionar elementos práticos (posturas, respirações e meditações) e filosofias de grande relevância social. Desta forma, ao oferecermos este conjunto de cursos variados, diretamente vinculados às atividades de pesquisa de nosso projeto, acreditamos que podemos colaborar com a sociedade em geral, propiciando o acesso a práticas de saúde, bem estar e conhecimento.

**Palavras-Chave:** filosofia, práticas de saúde, hatha yoga, tai chi chuan, indiana, chinesa

---

<sup>1</sup> Curso Educação Física, discente bolsista, e-mail: ramachandra@ig.com.br.