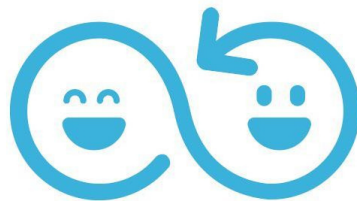


PROGRAMA MENTE VIVA

**REFLEXÕES MEDITATIVAS
PARA O DESENVOLVIMENTO
DA AUTOESTIMA**

PARA JOVENS E ADULTOS

Autores: Mariela Silveira & Paulo Moura

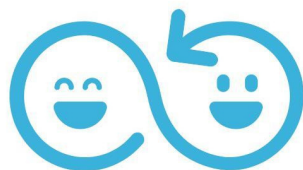


MENTE VIVA

Para um **mundo mais legal!**

PROGRAMA MENTE VIVA E FAZEDORES DE CAFÉ

Autores: Mariela Silveira & Paulo Moura



MENTE VIVA

Para um **mundo mais legal!**

INTRODUÇÃO

Procure sentar-se confortavelmente. Permita-se ficar bem relaxado e tente manter a coluna vertebral na vertical.

As mãos deverão estar dispostas sobre as coxas e com as palmas das mãos voltadas para cima.

Inspire e expire, bem lentamente, por 6 vezes. Em cada inspiração e em cada expiração, tente, mentalmente, contar até 6 (seis).

Não procure controlar os pensamentos, deixe-os ir, assim como vieram, assista a todos os pensamentos, calmamente, sem pressa, procurando deixar a sua mente mais livre possível.

Nenhum esforço, nenhum tipo de controle. Apenas cultive a sensação de bem estar e conforto, ficando calmo e em paz...

1. O CAFÉ

PERCEBA OS AROMAS MAIS SUTIS...

A nossa meditação/reflexão hoje, sugere uma experiência com o aroma do café. Com dois recipientes curtos, cada qual com um pouco de grãos de café (de tipos distintos), procure com os olhos fechados sentir o aroma de cada recipiente.

Procure estar com a mente leve e despreocupada.

Ouvindo a música sugerida,

sinta o aroma do recipiente N° 1 muito

calmamente... Quais emoções e/ou sentimentos positivos esta percepção

lhe aporta? Tempo. Depois efetue o mesmo

procedimento com o recipiente N° 2.

Também perceba quais evocações mentais e sensoriais positivas, este experimento

lhe conduz.

Ao finalizar esta atividade troque

informações com os colegas e o professor,

contando como foi cada experiência.

Atributos trabalhados : percepção sensorial, atenção plena.

Sugestão de música: Gymnopedie 1 - Erik

SatieOrientação:

Sugerimos efetuar esta experiência no início e no final do curso.



2. A MARMOTA

A marmota é um roedor da família do esquilo. É muito rápida e ágil, assim como os nossos pensamentos... Poderemos imaginar nossa mente como a toca de uma marmota e nossos pensamentos como as nozes e ervas (que elas costumam se alimentar) ali estocadas... Vamos aprender a guardar e a reter somente as imagens e pensamentos positivos e a descartarmos tudo aquilo que nos causa dor, sofrimento e sentimentos inferiores. O que não vai somar na construção de nosso mundo interior, nem contribuir com o nosso bem estar íntimo, deve ser retirado do foco de nossas ideias e pensamentos.

Atributos trabalhados: resiliência

Sugestão de música : Ballade pour Adeline (piano)

3. O BÚFALO

SEJA GRATO PELA VIDA!

O Búfalo, assim como alguns outros bovinos, são considerados como animais abençoados e sagrados por algumas culturas. Eles são muito grandes e muito fortes e adoraram os banhados e lagoas. Apesar de toda força que possuem, eles são muito calmos e dóceis. Sente-se de olhos fechados e por alguns segundos e faça agora ,novamente, por 10 vezes, o exercício da respiração, mas da seguinte maneira : No seu tempo : sinta a sua força (quando puxar o ar para dentro) e sinta a sua calma (quando soltar o ar).

Atributos trabalhados : Autoestima, força, compaixão.

Sugestão de música : Fur Elise - Beethoven

4. A AVESTRUZ

APRENDENDO A OUVIR PARA SABER CRESCER

O avestruz é um animal que consegue digerir muito bem os alimentos. As adversidades e os contratempos, às vezes, fazem parte, também, da nossa existência. Sejam orientações, recomendações ou críticas tudo vem para o nosso bem e o nosso crescimento como seres humanos. Vamos aprender a escutar mais as pessoas, sem as interromper. Saber escutar é uma grande virtude. E “saber ouvir” nos ajudará a sermos mais solidários para com as pessoas.

Atributos trabalhados : resiliência, empatia, amor próprio.

Sugestão de música : Swan Lake - Tchaikovsky

5. A CORSA

A GENTILEZA GERANDO GENTILEZAS

Escutando a música: A corsa é um animal muito dócil e delicado. Sempre muito tranquilo e cordial, poder correr e saltar muito, quando necessário. Seja sempre educado e gentil para com todos! Nessa semana, treine dizer: “por favor, obrigado, de nada” para todos com quem falar!

Atributos trabalhados : Respeito, amizade, empatia.

Sugestão de música : Noturno Opus.9 N° 2 - Chopin

6. O CAMALEÃO

ADAPTE-SE E APRENDA COM A ADVERSIDADE

Os camaleões podem ser camuflar muito facilmente. Eles têm a habilidade de mudarem de cor conforme o ambiente. Conseguem se adaptar ao novo e aos novos ambientes perfeitamente.

Escreva ou desenhe algo que lhe aconteceu de bom neste ano, que está sendo positivo, diferente!

Observe seu desenho ou a sua escrita e reflita, ouvindo a sonoridade desta música!

Atributos trabalhados : Autoestima, coragem, gratidão.

Sugestão de música : Fortuna - Carl Orff

7. A OVELHA

Vamos fazer agora um relaxamento . É rápido e fácil. Sente-se confortavelmente, inspire e expire 5 vezes, bem lentamente. Imagine que você está em uma floresta, onde mora animais bem coloridos. Você está protegido e seguro, sentindo-se tranquilo. Observe a beleza de cada animal que passa na sua frente. Veja a paisagem em volta, a água que corre em um pequeno riacho. Depois inspire e expire bem lentamente por mais 5 vezes. Perceba que você se sente muito bem. Devagarinho, abra os olhos. (Depois, conversem sobre os animais que cada um imaginou e o que perceberam).

Atributos trabalhados: Relaxamento, visualização criativa e vínculos.

Sugestão de música: Um homme et une femme - Francis Lai (Joe Hisaishi e New Japan Philharmonic World Dream Orchestra)

8. O MACACO ARANHA

Coloque alguns objetos (tais como lápis coloridos, borracha, caderno) no chão. Com os pés descalços, procure pinçar estes objetos e tente fazer belos desenhos, ou o que achar conveniente. Faça isto com o pé direito e com o pé esquerdo.

Observação 1: Você sabia que os seres humanos, assim como os primatas, têm uma grande área cerebral destinada aos movimentos das mãos e dos pés?

Assim, quando estivermos fazendo este exercício estaremos, também, fazendo um exercício cerebral !

Atributos trabalhados: coordenação motora, atenção, percepções.

Sugestão de música : 5ª Sinfonia - Beethoven

9. O RINOCERONTE

Feche os olhos e imagine este animal. Sinta essa música ! Lembre-se que o rinoceronte caminha pelas matas africanas, sem medo e com determinação. Sabe de sua força e de seu poder. Acredite na grandeza e na pureza de seu coração e não haverá mais obstáculos intransponíveis, nem o que temer. Seja luz e aprenda a valorizar a grandeza de sua alma. Com calma, abra os olhos novamente.

Atributos trabalhados: relaxamento, auto-estima

Sugestão de música : Rhapsody - Rachmaninoff

10. O PEIXE LIMPA VIDRO

(*Otocinclus affinis*)

Hoje é dia de higiene total! Claro que todos os dias, são dias de cuidar do cuidado pessoal, mais hoje a atenção vai ser maior ainda.

Se preferir, pode usar esta lista para ir marcando um (x) na medida em que for completando. Algumas dicas:

() Verifique como está a limpeza e o comprimento das unhas (se não há sujeira embaixo delas).

() Certifique-se de que tomou um banho completo, lavando todas as partes.

() Veja se o couro cabeludo e os cabelos foram bem lavados.

() Observe se os dedos dos pés foram bem lavados. E depois, se a secagem foi feita corretamente. Isto evita fungos.

() Tome pelo menos 5 minutos escovando os dentes detalhadamente, de forma suave e cuidadosa. Passe o fio dental em todos os dentes.

() Higienize também as orelhas, mas não use nenhum objeto (como cotonetes) no seu interior, apenas no pavilhão auditivo externo.

() Se você tem algum animal de estimação, talvez se o momento certo para um bom banho, e também, para lavar seu local ou objetos.

() Verifique, então, como está a higiene do seu quarto e do seu banheiro. Veja

tudo o que pode fazer para melhorar sua limpeza. Uma boa alternativa, é se usar o vinagre para a limpeza geral.

() Veja se há alimentos que precisem ser lavados.

() Depois, veja sua casa como um todo. Se preciso, organize um mutirão para cada um fazer uma tarefa e uma bela faxina ser feita.

Observação: o peixe *Otocinclus*, também conhecido popularmente como “limpa-vidros” é um animal que deixa tudo limpo à sua volta. Agora escutando essa música, vamos realizar uma limpeza de pensamentos...

Atributos trabalhados: saúde, integração familiar, amor próprio, superação.

Sugestão de música: Clair de Lune - Claude Debussy

11. A SEQUÓIA GIGANTE

As Sequóias são árvores colossais! Atingem de 85 a 115 metros de altura e de 8 a 12 metros de diâmetro...Você sabia que a atenção e concentração pode se aprendida? Assim como também o relaxamento pode ser aprendido. Isto influencia na melhora do humor, na qualidade do aprendizado, melhor desempenho nas atividades, em uma relação melhor com as pessoas. Além disso, ajuda a melhorar a saúde física. Algumas técnicas podem fazer muito bem para você e para sua família. E hoje será o dia de melhorarmos a saúde através da RESPIRAÇÃO.

“Durante 5 minutos, feche os olhos e simplesmente preste a atenção no ar que você respira. (tempo) Preste a atenção na entrada e na saída de ar do seu corpo, observe como você está respirando e como se sente.”

Simplesmente colocar a atenção na respiração (sem tentar controlá-la), já ajuda a melhorar sua frequência respiratória e cardíaca e melhorar a oxigenação tecidual. Isto pode ser realizado diariamente.

Assim, o benefício fica ainda maior.

Atributos trabalhados: Saúde e relaxamento

Sugestão de música : Jesu, Joy of man's Desiring - Johann Sebastian Bach

12. O MARLIM

Feche os olhos... Imagine a lua cheia sobre o alto-mar. O brilho precioso brinda as ondas num maravilhoso jogo de luz e sombras, em movimento. Às vezes parece um imenso manto de prata, às vezes uma longa e interminável estrada sobre os oceanos, ou será a nossa Via-Láctea projetada sobre os mares, ou apenas um sonhar de um poeta? Abra os olhos.. Escreva em até 03 linhas quais sentimentos

essas imagens despertaram em seu coração. Ou, se preferir, desenhe.

Atributos trabalhados: Candura, amorosidade, atenção.

Música sugerida para a atividade : Morning Mood, suíte nº 1 Edvard Grieg

13. O PINGUIM

O Pinguim mergulha no mar agitado em busca de alimentos e/ou diversão. Aceita as forças da natureza e as situações mais adversas como partes de um mundo onde a coragem é uma ferramenta útil de sobrevivência da espécie. Mergulhe fundo nos seus estudos, sem medo, nem receios. Aprender significa também compreender que todos temos alguma dificuldade e que necessitamos, sem medos e com perseverança, caminhar determinados em direção aos nossos objetivos. Feche os olhos e sinta toda a beleza dessa música maravilhosa!

Atributos trabalhados: auto-estima, resiliência.
Sugestão de música: Le Cigne - Camille Saint Saens

14. O GOLFINHO

SEJA ALEGRE, SEJA FELIZ!

Você sabia que esse mamífero é considerado o animal mais inteligente do mundo e que ele pode viver até 50 anos? Eles têm dois estômagos. Um é usado para armazenamento de alimentos e o outro para digestão. Essa constituição fisiológica pode ser explicada pelo fato deles não mastigarem a comida, engolindo inteira. Os dentes são usados apenas para pegar suas presas, que são, na maior parte das vezes, peixes pequenos e lulas. Atividade de hoje: Vamos mastigar bem os alimentos, isso melhora a nossa digestão. Também vamos verificar e aprender a selecionar os nossos pensamentos. Nada que nos machuque, humilhe ou nos diminua como ser humano deverá ser mantido. Pensamentos positivos nos ajudam também a sermos mais saudáveis.

Atributos trabalhados : Amor próprio, compaixão, ternura.
Sugestão de música: Love is Blue - Paul Mauriat

15. O LEÃO

A LIÇÃO DA CORAGEM E DA AUTO ESTIMA

Os leões são os únicos felinos que vivem em bandos. É sempre uma leoa é que lidera o grupo. Quanto mais escura é a juba, mais idade tem o leão. A atividade de hoje é fazer a respiração do leão. Puxe o ar e solte com um rugido, faça isso três vezes e veja como você fica relaxado. Aproveite e depois escute esta bela música!

Sugestão de música: The Lion Sleeps Tonight - Danglelis Boys' Choir

16. A ROSA

EXALE SEMPRE O PERFUME DAS FLORES!

A Rosa é uma das flores mais populares no mundo. Vem sendo cultivada pelo homem desde a Antiguidade. A primeira rosa cresceu nos jardins asiáticos há 5.000 anos. Celebrada ao longo dos séculos, a rosa, símbolo dos apaixonados, também marcou presença em eventos históricos importantes e decisivos. Fósseis de rosas datam de até 35 milhões de anos. A atividade de hoje será primeiro imaginar uma grande rosa e depois tentar desenhá-la de modo mais fidedigno à imagem que visualizou em seu pensamento. Após coloque o nome de seus amigos como se fossem as folhas da haste da flor (pelo menos 5 nomes).

Atributos trabalhados : empatia, amizade, equilíbrio.
Sugestão de música: As rosas não falam-Cartola (piano)

17. O ESQUILO

O CUIDADO COM QUEM AMAMOS

Os esquilos variam de tamanho. Sabia que os quatro dentes dianteiros desses animais crescem continuamente? Aliás, os dentes dos esquilos são tão potentes que eles conseguem corroer até fios elétricos. Eles, além das nozes, também se alimentam de insetos e ovos. Como têm uma memória espacial fantástica e um olfato bem aguçado, eles sabem onde enterraram suas comidas e onde fizeram as "armadilhas". A atividade de hoje é ir até a mesa do professor e apreciar com o olfato 03 recipiente com grãos de cafés distintos e tentar acertar o tipo de café.

Atributos trabalhados : Percepção sensorial, degustação olfativa.

Sugestão de música: Pedro e o Lobo - Sergei Prokofiev

18. O PANGOLIM

SEJA SEMPRE EDUCADO E GENTIL

O pangolim é um animal extremamente peculiar e facilmente reconhecível. À primeira vista ele lembra muito um tatu, e pode até nos confundir, devido ao hábito que esses animais têm de se enrolar para se defenderem de prováveis ameaças. Uma curiosidade interessante sobre os pangolins é que, apesar de serem quadrúpedes, ou seja, se locomovem sobre quatro patas, eventualmente eles podem andar e até correr sobre duas patas. Vamos ver se conseguimos, com

um dos braços colado ao corpo, pular num só pé até o outro lado da sala?

Atributos trabalhados: Coragem, empatia, sensibilidade e compaixão.

Sugestão de música: Adiemus - Avatar

19. O PEIXE-BOI

SEJA MANSO E PACÍFICO

Apesar do nome, o peixe-boi não é um peixe, e sim um animal mamífero. Esse mamífero aquático vive em águas rasas e são os únicos mamíferos aquáticos que apresentam uma dieta preferencialmente herbívora, e possuem unhas nas nadadeiras peitorais. Agora vamos nos agacharmos, depois vamos puxar o ar, segurar um pouco... Depois a gente se levanta lentamente e vai soltar o ar (expirando) também bem lentamente, repita este exercício

por 3 vezes.

Sugestão de música: Etude Opus 10 (Tristesse) - Chopin

20. FLOR DE LÓTUS

NÃO IMPORTA ONDE SE VIVE, SE TEU CORAÇÃO É PURO.

A flor de lótus é uma planta aquática que floresce sobre as águas e uma das curiosidades é que durante a noite as suas pétalas se fecham e a flor submerge. Com os primeiros raios de sol, a flor de lótus reaparece sobre as águas e abre as suas pétalas novamente. As suas raízes estão fixadas na lama, no fundo dos lagos. A atividade de hoje será se sentar numa cadeira, fechar os olhos, respirar bem devagarinho e imaginar que você é uma flor de lotus num lago e que está brilhando sob a luz de um sol esplendoroso e gentil... Fique assim durante um certo tempo e o quanto sentir necessidade....

Atributos trabalhados : atenção, equilíbrio, auto estima.

Sugestão de música : Bachianas Brasileiras - Vilas Lobos

21. O LINCE

O LINCE É UM BOM CAÇADOR: ELE É CERTEIRO E DETERMINADO

O Lince enxerga muito bem, é muito prudente e cauteloso e também é um excelente caçador. Como anda a sua alimentação? Tem bebido água em quantidade suficiente? E quantas horas de sono tem dormido ultimamente? Para que tenhamos um excelente desempenho em nossas atividades, precisamos ter alimentação saudável, ingerir ao menos 2 litros de água por dia e dormirmos pelos menos 7 horas de sono, por noite. Anote numa folha de papel, os horários principais de sua rotina diária. Consegue se ajustar perfeitamente à sua jornada diária de atividades?

Atributos trabalhados: organização, método.

Sugestão de música : Aquerela - Toquinho.

22. O IAQUE TIBETANO

Em silêncio, sente-se bem confortavelmente e inspire e expire por 6 vezes bem lentamente. Depois imagine 10 pessoas que você gosta e que gostaria de poder compartilhar um belo e inocente texto poético. O que você escreveria? O que diria para essas pessoas numa bela linguagem poética? Que imagens puras e/ou sublimes construiria como um presente delicado, como um relicário de amor retirado do peito? Lembre-se ainda que cada pessoa tem um jeito legal e peculiar de ser. Cada um tem o seu ponto melhor - que sempre vai ser diferente do outro.

Esta é a beleza do grupo, essa também é uma beleza única: as infinitas diferenças e possíveis grandezas de afetos. Somos todos desiguais, por isso mesmo somos iguais... Faça uma reflexão sobre isso e deixe fluir sua criatividade e gratidão...

Atributos trabalhados: Respeito, empatia, autoestima.
Sugestão de música : Era uma vez no Oeste - Enio Morricone

23. O PAVÃO

Com uma cartolina ou folha de papel duplex, brancas, usando tintas guache ou lápis de cera coloridos, vamos escutar, em silêncio esta canção, depois enquanto a escutamos novamente, que tal pintar essa música?

Atributos trabalhados : imaginação criativa.
Sugestão de música : Adagio - Albinoni

24. A PANTERA

Você tem o hábito de se alongar ou se espreguiçar logo que acorda? Os gatos sempre se espreguiçam, alongando seus corpos. Os exercícios de alongamento, melhoram a postura, reduzem as tensões musculares, deixando-nos mais dispostos para as nossas atividades diárias. Vamos nos alongar e depois caminhar um pouco? Pode ser num parque próximo, à beira-mar...ou até mesmo em sua casa, ou agora aqui na sala de aula . Vamos escutar uma música e fazer uma marcha "no mesmo lugar". As caminhadas ao ar livre são benéficas para corpo e mente.

Atributos trabalhados :

atividade física, bem estar, saúde.

Sugestão de música: Carruagens de fogo - Vangelis

25. O PUMA

Hoje um outro animal da Família Felídea : o Puma! Ele é um líder por natureza. Na América do Norte é o conhecido leão da montanha. Na América do Sul é conhecido como onça parda ou suçuarana. Esse belo felino possui uma elegância natural e é sempre cuidadoso em seus movimentos. O que podemos aprender com ele? Antes de agir com impetuosidade, procure pensar calmamente... Inspire e expire algumas vezes... Caminhe sob um arvoredos...

Enfim sinta a energia do Puma! Imita o Puma e caminhe devagar mas com determinação. Aja com cautela e cuidado ao reagir... Sempre! Não seja impetuoso. Seja tranquilo e cauteloso. Uma boa forma de treinar a atenção é fazer uma caminhada silenciosa e observar a natureza, em todos os seus mínimos detalhes. Esse é um importante aprendizado! Depois escreva tudo que viu, sentiu, percebeu e o que mais lhe chamou a atenção. E compartilhe com os amigos esse "passeio do Puma".

Atributos trabalhados: atenção plena, auto respeito.

Sugestão de música : Love Dream - Franz Liszt

26. A LESMA

Em silêncio, com calma, observe tudo à sua volta. Você conhece o poema “ os dois escargots” do poeta francês, Jacques Prevert ? Nos seus encantadores versos, nesse poema, ele nos fala do aprendizado do tempo...

Consegue aceitar o transcorrer do tempo, o esvaír dos dias em sua existência com conforto, aceitação e tranquilidade. Aceitar o inexorável é sabedoria e maturidade. Deguste cada gole de tempo (assim como o café), com alegria, paciência e gratidão. O tempo dá...e o tempo tira... Você consegue escrever um poema agora e enviá-lo para alguém que você goste?

Atributos trabalhados: atenção, paciência.

Sugestão de música : Valsas de Viena - Johann Strauss

27. A ROSA

A GRATIDÃO É UM AGRADÁVEL PERFUME

Todos começarão realizar esse exercício inicialmente sentados e bem lentamente vão ficando em pé. Com movimentos dos braços poderão exercitar o desabrochar das rosas (das flores). Poderão ficar em pé ou se quiserem poderão sentar ou deitar. Como fizerem estará certo. As rosas, como a maioria das flores, desabrocham para o mundo, com suavidade, beleza, perfume e cor. Também, se preferirem, poderão também desenhar a rosa que interpretaram. Poderão escolher os perfumes, cor (ou cores), texturas e tempo de desabrochar.

Atributos trabalhados : Serenidade, paz, suavidade, expansão e beleza.

Sugestão de música: La vie en rose (piano)

28. A ARARA

A VIDA TEM MUITA COR E ALEGRIA!

As araras são aves de médio a grande porte, muito coloridas e alegres que vocalizam de forma estridente e ruidosa. São semelhantes aos papagaios e podem imitar as vozes humanas e a de animais também. Todos sentam em círculo e três pessoas seguem para o centro do grupo e procuram imitar um animalzinho qualquer, seja com sons ou com mímicas. Aqueles que acertarem poderão também fazer alguma imitação qualquer durante 1 minuto!

Ganha quem conseguir fazer a imitação melhor e mais engraçada ! Depois, ainda em círculo, todos deverão fechar os olhos e escutarem essa música. Ao final da música todos poderão ir abrindo os olhos lentamente.

Atributos trabalhados : trabalho em grupo, criatividade alegria e teatralidade.

Sugestão de Música - Ária da Ópera : O Barbeiro de Sevilha - Fígaro - Rossini

29. A BALEIA

Vamos respirar profundamente? A Baleia é um grande cetáceo. Os cetáceos surgiram há milhões de anos. São animais aquáticos vertebrados, mamíferos, respiram como nós e podem atingir até 25 metros de comprimento! Todas as vezes que lavar as suas mãos na água, tenha e emita pensamentos de agradecimento e carinho e saiba que possivelmente essa água irá também participar da vida de algum animal que vive nos rios ou mares. Vamos prestar mais atenção na sua respiração neste momento? Consegues escutar as batidas do seu coração? E agora após escutar essa linda música, como ficaram as batidas do seu coração?

Atributos trabalhados : concentração e atenção

Sugestão de música: The Lonely Shepherd

30. O CARVALHO

A PACIÊNCIA É UMA VIRTUDE QUE O TEMPO NOS ENSINA

Os Carvalhos, os Baobás e as Samaúmas, os Pinheiros e as Araucárias são árvores muito grandes e belíssimas. Mas não nasceram fortes e gigantescas. Eram pequeninas sementes que se desenvolveram, se fortaleceram e cresceram bastante! Saber esperar e acreditar na força do tempo nos torna mais sábios e disciplinados. Vamos escutar essa linda música e imaginarmos que somos uma pequenina árvores e que estamos em crescimento(s)... Crie, no templo da imaginação, uma grande e bela árvore. Sinta-se como esse gigante do reino vegetal distribuindo flores, perfumes e alimentos ao mundo!

Atributos trabalhados : imaginação criativa, amorosidade.

Sugestão de música : Danubio Azul - Strauss



MENTE VIVA

Para um mundo mais legal!