

**ATIVIDADE “MEDITAÇÃO É ESSENCIAL”**  
**(DO XIX WORKSHOP TECNOLÓGICO DA FATEC DE MAUÁ / SP)**  
**COM A PROFESSORA EDNA DE FÁTIMA GARCIA**

garciaedfa@yahoo.com.br

A atividade ocorreu na parte da manhã e da noite do dia 21 de maio de 2021 na plataforma Teams. A convidada foi apresentada, na parte da manhã, pelo Diretor Prof. Jarbas Thounahy Santos de Almeida, e na parte da noite, pelo Prof. Mauro Araujo de Sousa. A Profa. Edna possui larga experiência como pedagoga e consultora de projetos interdisciplinares. E, desde criança, sempre se interessou pela meditação, investindo, durante seu processo de formação e até os dias atuais, em variados cursos sobre o assunto e sempre ministrando diversas técnicas de meditação para públicos diferenciados.

Destarte, a Profa. conduziu cada um que estava presente na sala *on line* a aplicações com foco na respiração e com tempos diferentes de inspiração e expiração, assim como a concentração em todas as partes do corpo com o objetivo de conciliar saúde mental com saúde física, visto que a saúde é uma só, ou seja: corpo e mente como um sistema vital humano.

Na condução, todos foram levados a ficarem sentados em postura ereta para que as respirações fossem efetivadas e o corpo fosse sentido em cada parte conforme os comandos da Profa. Edna. Foram comandos de voz suaves de modo a desacelerar a agitação interna em cada um e postulada pela correria do dia a dia. As técnicas, em grande parte, exigiram que os olhos dos participantes estivessem cerrados para facilitar a concentração que a meditação exige. Além disso, a Profa. tratou de alguns conceitos básicos para iniciantes, visto que a maioria presente ali na sala não havia passado por essas experiências.

O resultado foi que todos gostaram e algumas pessoas se manifestaram quando aberta a fala para dúvidas, esclarecimentos etc. Estudantes que foram alunos da Profa. Edna, antes de entrarem na Fatec de Mauá / SP, estavam presentes e lembraram, com carinho, da experiência de meditação que tinham em sua memória.

A Profa. também abordou as questões emocionais e como elas nos afetam em nosso cotidiano e a necessidade de aprender a lidar com essas emoções e, inclusive, nessa condição, a meditação auxilia, e muito. Razão e emoção perfazem o quadro humano da lógica e dos sentimentos, daí a necessidade de autoconhecimento e prática constante da meditação e, também, do relaxamento, imprescindíveis para uma vida saudável.

Na finalização do evento, algumas pessoas solicitaram da Profa. algumas músicas e mantras para práticas da meditação e ela disponibilizou os seguintes links:

<https://youtu.be/z6LrE2mMWXk>

<https://youtu.be/TYrpODs6QvM>

<https://youtu.be/GcjamiKuG8g0>

<https://youtu.be/jUMLru7M11A>

<https://youtu.be/5pDhk4-yWCo>

<https://youtu.be/UFXm1K2bxJY>

[https://youtu.be/OBgN849\\_nOs](https://youtu.be/OBgN849_nOs)

[https://open.spotify.com/album/3jAG9KqUob3GLgoMTp7znf?si=R9RpsGzwSayZkSp\\_yhBxHRw&utm\\_source=whatsapp](https://open.spotify.com/album/3jAG9KqUob3GLgoMTp7znf?si=R9RpsGzwSayZkSp_yhBxHRw&utm_source=whatsapp)

Assim, a presença da Profa. Edna Garcia foi um diferencial no XIX Workshop Tecnológico da Fatec de Mauá / SP, trazendo contribuições de ordem filosófica e da meditação como tecnologia também, enriquecendo a compreensão do conceito de tecnologia, em geral, entendido de modo tecnicista.

Fica aqui o agradecimento da Fatec de Mauá / SP à dedicação da Profa. Edna de Fátima Garcia!

