



“YOGA NUMA CASCA DE NOZES” UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE PRÁTICAS CORPORAIS NO VELHO OESTE

O ambiente universitário impõe desafios que afetam a saúde mental e física da comunidade acadêmica, gerando altos níveis de estresse e ansiedade. Diante disso, o projeto "Yoga numa Casca de Nozes" foi criado objetivando oferecer um espaço de autocuidado, equilíbrio emocional e bem-estar. Durante 14 semanas, foram ofertadas para a comunidade interna e externa da UNIPAMPA práticas semanais de yoga, meditação e rodas de conversa no campus Uruguaiana. Este trabalho, de abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência, tem como objetivo relatar a experiência do projeto e seus desdobramentos nas PICS (práticas integrativas e complementares em saúde). Em média de 12 participantes, participaram dos exercícios de respiração (*pranayamas*), meditação, posturas de yoga (*ásanas*) e momentos de reflexão, permitindo as participantes desconectarem-se da rotina e desenvolvessem maior consciência corporal e emocional. Para avaliar os impactos do projeto, foi aplicado um questionário on-line após cada prática, coletando percepções sobre as práticas. Nos resultados, as participantes relataram redução do estresse, melhora na concentração, maior bem-estar físico e fortalecimento dos vínculos interpessoais. Além disso, as rodas de conversa proporcionaram um espaço para troca de experiências e construção de uma rede de apoio emocional dentro da universidade. De acordo com as participantes, o impacto do "Yoga numa Casca de Nozes" transcende as aulas, articulando a universidade com a sociedade, reforçando a importância de ações voltadas à saúde mental e ao bem-estar. Em um ambiente acadêmico marcado por sobrecarga e exaustão, a inserção de pausas e reconexão se mostra essencial. Destaque-se a participação da comunidade externa, enriquecendo a e promovendo a troca de conhecimentos e a construção de relações significativas. Dessa forma, o projeto se consolidou como uma iniciativa transformadora, promovendo não apenas o cuidado físico e emocional, mas também fortalecendo as relações interpessoais e contribuindo para uma universidade mais acolhedora, equilibrada e humanizada.

Palavras-chave: Yoga; Saúde Mental; Práticas integrativas e complementares em saúde;.