PROJETO PERMANECER E CONCLUIR

I.

Identificação Título do projeto: Equalizando o estresse pela música
Centro de Ensino/Curso: Centro de Artes/ Licenciatura em Música
Setor responsável pela execução: CEMUNI – Curso de Licenciatura em Música
Docentes ou Período de execução: técnicos responsáveis pela execução: Profa Dra Juliana Marília Coli
Duração total de 2 anos - Início na final de março de 2023 – término – março de 2024.

II. Introdução:

O crescimento das dificuldades apresentadas no contexto social no campo da saúde física e mental exige de cada um de nós autopercepção e autoconhecimento. Através de abordagem proporcione aos alunos o aprendizado da equalização do estresse para melhora da saúde física, mental e emocional. A atividade se propõe a ser um conjunto de atividades práticas de relaxamento corporal e mental através de psicotrainning voltado para os alunos, que incluem também práticas de meditação, com o foco na voz e no canto para a consequente melhora da concentração para os estudos.

III. Objetivos:

OBJETIVO GERAL: Propiciar aos alunos e técnicos do Centro de Artes da UFES, um momento de relaxamento, equalização do stress por meio da audição integrada, postura corporal, prática e a apreciação vocal como prática para preservação do estado emocional e da saúde mental.

Equalização do estresse, através de exercícios físicos com base no método da eutonia, práticas meditativas de escuta e prática vocal.

IV. Metodologia:

As atividades serão práticas e coletivas, utilizaremos a pedagogia da educação musical ativa com plena interação prática entre o professor e participantes; visa também a melhora da saúde psicofísica dos alunos por meio de exercícios de relaxamento e emissão vocal, bem como a prática de exercícios posturais e de relaxamento que diminuam o estresse físico e mental.

V. Resultados Esperados

Uma melhora no condicionamento físico e mental dos alunos, técnicos e docentes participantes do projeto, resultando em uma melhor capacidade de relacionamento no ambiente de estudo e trabalho e melhora na concentração, devido à redução do estresse.

VI. RECURSOS NECESSÁRIOS

- Sala Ampla
- Local Arejado e condicionado

VII. PLANO DE AÇÃO

1. Audição Integrada - Ouvir-se e ouvir o que está a nossa volta
2. Exercícios posturais - Tecnica da Eutonia/ Relaxamento
3. Exercícios posturais - Técnica de Alexander / Relaxamento
4. Meditar e silenciar
5. Relaxamento controle respiratório
10. Exercícios meditação com a música

11. Voz e estado emocional
12. Conhecendo e utilizando a voz em várias situações do dia a dia
13. Melhorar a afinação e a audição

Horário: quartas feiras das 12:00 às 13:00hs
Duração – 13 atividades por semestre
Número de participantes: máximo de 25 pessoas

VIII. Bibliografia

DALLA BENEDETTA, Antonella. Crea-tività. Editora Verdicharo. Itália, 2007.

BENSON, Herbert e PROCTOR, William. Beyond The Relaxation Response. New York: Berkeley Books, 1985 DALGALARRONDO, Paulo. Religião, Psicopatologia & Saúde Mental. Porto Alegre: Artmed, 1ª ed., 2008.

GOLEMAN, Daniel. A Mente Meditativa. São Paulo: Editora Ática, 4ª ed., 1997.

SANTOS, Jair de Oliveira. Meditação: Fundamentos Científicos. Salvador: Faculdade Castro Alves, 2010.

LEVITIN, Dj. *A Música no seu cérebro: a ciência de uma obsessão humana.* Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.

MULLER, Brigel Guna. Pedagogia e Terapia em Eutonia, São Paulo, Summus, 1999.

PUCHIVAILO, Mariana Cardoso; HOLANDA, Adriano Furtado. Revista Brasileira de Musicoterapia Ano XVIn° 16ANO 2014. p. 122-142.122A HISTÓRIA DA MUSICOTERAPIA NA PSIQUIATRIA E NA SAÚDE MENTAL: DOS USOS TERAPÊUTICOS DA MÚSICA À MUSICOTERAPIA Revista Brasileira de Musicoterapia Ano XVIn° 16ANO 2014. p. 122-142.

SLOBODA, J. *A mente musical: a psicologia cognitiva da música. Tradução Beatriz Ilari e Rodolfo Ilari. Londrina: EDUEL,* 2008.

Disponível na Internet:

ASSIS, Denise. Transmissão Psíquica: Uma Conexão entre a Psicanálise e a Física. Disponível em: . Meditação Transcendental. Disponível em http://www.meditacaotranscendental.com.br . Acesso em 20/01/2012 Mindfulness. Disponível em http://www.mindfulexperience.org. Acesso em 23/01/2012 RUSSELL, Tamara. Clinical Applications of Mindfulness. Disponível em http://cienciaespiritualidade.com/2012/artigos/clinical-applications-ofmindfulness-dra-tamara-russell/.