

Tudo o que você precisa saber...

... Antes de começar a meditar e encontrar sua paz interior!

Texto PAULA SANTANA | Design DIEGO DIAS

MUITA GENTE TEM DÚVIDA NA HORA DE INICIAR A TÉCNICA.

Afinal, como “esvaziar” a mente e não pensar em mais nada? Em que posição é preciso ficar, qual mantra deve-se utilizar? Nas próximas linhas, você vai descobrir que meditar é bem mais simples do que parece. “É interessante que você experimente algumas técnicas para saber a que melhor se adapta ao seu estilo de vida. E, assim, como uma atividade física, sentirá os benefícios quando a prática se tornar um hábito”, conta a terapeuta e coach Patricia Calazans. E o melhor de tudo é que o método pode ser feito do seu jeito!



NÃO SE APEGUE A REGRAS; ENCONTRE-SE COM SI MESMO!

“Primeiro, é fundamental tomarmos consciência de que meditar não é ausência de pensamentos, meditar é estar presente neste momento, reconectar-se e sentir o que está acontecendo aqui e agora, sem pensar em coisas que aconteceram no passado ou se preocupar com o que vai acontecer no futuro. Estar presente nos traz um estado de centramento, clareza mental e equilíbrio emocional”, completa Patricia.

O CONFORTO É UMA DAS PEÇAS-CHAVE PARA A MEDITAÇÃO

Antes de começar, certifique-se de que o local escolhido estará silencioso e o mais confortável possível. Opte por um local que goste bastante e se sinta bem; se, geralmente, sente-se em paz na sala de sua casa, posicione-se em um cantinho que traga inspiração. Também pode ser no quarto, no quintal ou onde mais desejar. E sabia que também não é uma regra ter posição específica? A meditação pode ser realizada, até mesmo, na posição deitada, antes de dormir ou logo após acordar. E, se por acaso o sono chegar bem nessa hora, despreocupe-se: a técnica auxilia na obtenção de uma noite restauradora.

QUAL MANTRA UTILIZAR? É REALMENTE NECESSÁRIO TER ALGUM?

Não! A palavra mantra vem dos prefixos “man” - que significa mente e “tra”, que quer dizer veículo. Resumindo, um mantra é uma espécie de veículo para sua mente! Ele evita que a mente fique dispersa durante a prática, como uma espécie de “âncora” que mantém a mente concentrada no ato de meditar.

FOQUE NO SEU BEM-ESTAR, ACIMA DE OUTRAS NECESSIDADES

Por que você deseja meditar? Tem passado por alguma situação de ansiedade, deseja melhorar a postura ou, simplesmente, afastar o estresse que foi acumulado durante o

dia? Independentemente da razão pela qual pretende entrar em estado íntimo com seu “eu interior”, mantenha sempre o foco no seu próprio bem-estar. Pensar nos problemas - ou no alívio deles - enquanto medita vai distrair a mente, fazendo com que alguns sintomas físicos e psicológicos retornem naquele momento. Então, tente focar que, a real razão de estar ali, é unicamente seu reencontro íntimo e pessoal.

VOCÊ TEM, SIM, TEMPO PARA MEDITAR

“Não tenho como separar uma hora do meu dia para fazer meditação”. Se a preocupação for tempo, saiba que as práticas podem variar entre 30, 20, 10 ou até 5 minutos diários! E você pode fazê-la antes de dormir, logo ao acordar, durante o banho, no trabalho... As possibilidades são muitas! E, embora não seja realmente necessário seguir uma rotina, aqueles que começam a ver os benefícios da meditação diária acabam sentindo necessidade de continuá-la.

AVALIAR O PROGRESSO É INDISPENSÁVEL APÓS ADERIR À PRÁTICA

Pode ser que você tenha a sensação de que não está fazendo a coisa certa no início - aliás, isso é completamente normal. No entanto, logo terá o jeito próprio de iniciar e terminar a meditação, e sentir como o corpo e a mente ficam após uma sessão. Procure pensar no conforto, no relaxamento e em como a mente trabalhou somente após o fim do processo. E tente fazer o possível para melhorar da próxima vez!

“Em resumo, podemos dizer que meditar é respirar, estar presente e liberar espaço para o novo. Meditar é ser você, agora”, Patricia Calazans, terapeuta e coach



Respirar (bem) é preciso!

Essa é a peça-chave para que a meditação
seja feita da maneira correta

Texto PAULA SANTANA | Design ANA MASSA/COLABORADORA

INSPIRAR E EXPIRAR É UM PROCESSO AUTOMÁTICO, NATURAL E INDISPENSÁVEL PARA VIVER, CERTO? Mas, tratando-se da meditação, ele pode ser explorado além do que se tem costume. E isso faz toda a diferença nos resultados da técnica! “Desde que nascemos até nosso último suspiro, não paramos para pensar o tempo todo se estamos inspirando ou expirando. Porém, ao mesmo tempo, podemos trazer a respiração para a consciência, retomando a atenção para o fluxo do nosso ato e, imediatamente, nos transportamos ao momento presente”, esclarece a terapeuta e coach Patricia Calazans.

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO PARA NÃO ERRAR!

A profissional elaborou alguns métodos de como obter relaxamento com foco na respiração. Siga as dicas e aproveite!

“Toda e qualquer prática de meditação envolve tomar consciência da sua respiração. Essa é a essência de tudo”, Patricia Calazans, terapeuta e coach

1 Para começar, preste atenção na sua respiração. Como ela está? Rápida ou lenta? A inspiração e a expiração estão no mesmo ritmo? Qual é a temperatura do ar que entra e do ar que sai? Observe o que ela pode “falar” sobre você e seu estado físico, mental e emocional.

Benefícios: você vai perceber como seu corpo está se sentindo e começará a relaxar.

2 Inspire projetando o abdome para fora. Continue inspirando e expandindo o tórax lateralmente e elevando os ombros, tombando a cabeça e os braços para trás. Inspire o máximo que conseguir e permaneça assim o tempo que puder, sem forçar nada, e comece a expirar lentamente. Abaixar a cabeça, os ombros e recolha o abdome, esvaziando os pulmões por completo.

Benefícios: essa respiração aumenta a sensação de expansão e alegria!

3 Deite-se de costas, relaxando o corpo e a mente. Inspire profundamente e retenha a respiração, sem fazer força. Então, expire lentamente fazendo o som do “OM” - aquele famoso som da clássica meditação - ao soltar o ar.

Benefícios: com esse exercício, você se sentirá mais disposto.

4 Com a boca entreaberta, coloque a ponta da língua no palato (a parte superior da boca, ou céu) e inspire o ar pela boca suavemente. Feche-a e retenha o ar por alguns instantes. Exale pelo nariz, relaxe a língua e reinicie a sequência.

Benefícios: essa respiração traz vigor e energia!

5 Feche os ouvidos com os polegares. Inspire profundamente pelo nariz, retendo o ar nos pulmões - tanto quanto possível -, e exale por ambas fossas

nasais. Ao expirar, pronuncie o fonema “M” de forma baixa e contínua, como se fosse o som de uma abelha. Esse exercício deverá ser praticado em um lugar livre de ruídos, para que você se concentre no som da sua respiração!

Benefícios: o exercício desperta a sensibilidade e estabiliza a mente.

6 Inspire profundamente e retenha o ar, realizando pressão do queixo contra o peito. Permaneça assim o máximo de tempo que puder. Expire lentamente e repita algumas vezes.

Benefícios: o processo traz calma e tranquilidade para seu corpo e sua mente.

7 Sente-se em uma posição confortável. Inspire pelo nariz ao mesmo tempo em que estica os braços para cima. Feche os punhos e expire com vigor pelo nariz, trazendo-os para a frente dos ombros (semelhante ao movimento de puxar algo pra si). Repita 10 vezes.

Benefícios: essa respiração reduz o estresse, a fadiga e afasta as emoções negativas, como raiva, frustração e depressão. Também traz energia e foco para a rotina!

8 De pé, com as pernas ligeiramente afastadas na largura dos ombros, relaxe o corpo. Inspire profundamente pelas narinas, esticando os braços acima da cabeça. Sem dobrar os joelhos, abaixe vigorosamente os braços e o tronco, emitindo o som bem alto. Permaneça alguns segundos abaixado e, depois, retorne para a posição inicial. Repita de 3 a 10 vezes.

Benefícios: com esse método, você alivia as tensões e as emoções reprimidas.

Palavra de especialista

De acordo com a terapeuta e professora de meditação Chanchal, meditar não se trata de uma única técnica específica. “Existem diversos métodos que trazem essa possibilidade de âncora para o momento presente, e a respiração é uma delas. Para meditar, você pode apenas perceber sua respiração, o ar entrando e saindo das narinas, a sua temperatura, quais as partes do corpo se mexem enquanto você respira, se a respiração está curta ou longa, sem ter que mudar nada, apenas observando! Sem julgar, sem analisar, apenas se conectando com a respiração que já acontece... Sem termos que fazer nada!”, pontua.

