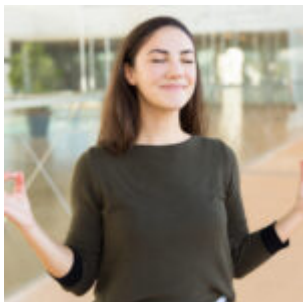


# 5 Bons Motivos para Meditar

escrito por Triada



As mais diversas religiões e sabedorias estimulam sua prática. A ciência já comprovou seus benefícios. A seguir, descubra o que você tem a ganhar ao incluir a meditação na sua rotina

*Texto • Redação*

Mais serenidade e paz de espírito são, normalmente, os objetivos de quem quer aprender a meditar. Já é um bom começo, mas, o melhor de tudo, é que a prática traz inúmeros benefícios extras. “Ao aquietar as ondas cerebrais, a meditação provoca efeitos positivos tanto sobre nosso físico quanto sobre nossa mente e espírito”, explica Márcia de Luca, fundadora do CIYMA – Centro Integrado de Yoga, Meditação e Ayurveda, em São Paulo.

A rigor, qualquer atividade que mantém a mente focada no presente pode ser definida como meditação. Trata-se de um exercício de atenção plena, em que aquele turbilhão de pensamentos que nos persegue a todo tempo, finalmente, cessa. O corpo, relaxado e em harmonia, é beneficiado. A mente, mais estável e equilibrada, agradece.

## Mais saúde e bem-estar

Os pesquisadores do Mind/Body Medical Institute, parte da Escola de Medicina de Harvard, garantem: não há depressão, estresse ou ansiedade que resista à meditação regular.

Exaqueca, hipertensão e outros desconfortos relacionados à vida moderna também são aliviados pela prática, que reduz a atividade do sistema nervoso simpático, diminui o fluxo sanguíneo e desacelera o metabolismo. O resultado, além de mais saúde, é uma deliciosa sensação de relaxamento e bem-estar, que se espalha por todo o corpo.

## **Mente esperta**

No campo mental, um dos principais benefícios da meditação é aumentar o potencial de raciocínio e aprendizagem. A atividade cerebral harmônica favorece a capacidade de memorização e a interação entre os neurônios. O equilíbrio emocional também é favorecido: a lucidez despertada pela atividade meditativa impede o praticante de entrar em conflitos internos e promove muito mais clareza mental, objetividade, paciência e compreensão.

## **Energia extra**

A mente focada no presente, sem se dispersar em devaneios, é sinônimo de alta capacidade de concentração. Assim, fica muito mais fácil realizar todas as tarefas do dia-a-dia com muito mais foco e disposição. Além disso, a sensação de restauração após uma sessão de meditação não aparece por acaso: 20 minutos de prática podem proporcionar um descanso até duas vezes mais profundo do que quatro horas de sono noturno. Não substitui a atividade, mas repõe as energias!

## **Juventude prolongada**

A atividade cerebral gerada pela meditação estimula a produção de endorfinas, substâncias naturais que provocam alegria, bem-estar e relaxamento. Outro efeito poderoso da endorfina é inibir a produção de inimigos da juventude, como o cortisol e os radicais livres. Estudos do Mind/Body Medical Institute

constatarem que praticantes de meditação transcendental, após cinco anos de prática, apresentam uma idade biológica cerca de 12 anos mais nova do que a idade cronológica.

## **Bons sonhos**

Ao reduzir a ansiedade, equilibrar a respiração e melhorar a oxigenação e a frequência cardíaca, a meditação influencia profundamente o sono – o resultado é um repouso muito mais tranquilo, sem interrupções. Se a prática da meditação se torna uma atividade diária, melhor ainda: dormir bem passa a fazer parte da rotina, o que traz uma dose extra de vitalidade todos os dias!

Fonte: [Triada.com.br](http://Triada.com.br)