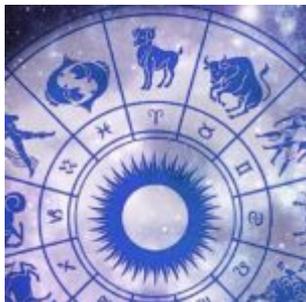


Meditação ideal para o seu signo

escrito por CECP - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



Sabia que os signos do zodíaco também devem ser levados em conta na hora de escolher uma técnica meditativa? Com a ajuda da astróloga Ekatala Keller, selecionamos boas ideias de meditação para cada um deles

Texto • Geisa D'avo / Triada.com.br

Áries (21/03 a 20/04)



Representa a coragem, a impulsividade e a conquista. Os arianos têm temperamento forte e seu maior desafio é conter o comportamento agressivo que pode surgir quando algo não sai exatamente como queriam. Praticar brincadeiras de criança, como pular corda ou jogar amarelinha, é uma ótima dica de meditação para arianos de todas as idades. Ao resgatar a

energia lúdica, eles passam a enxergar a vida com mais alegria e disposição.

Leão (22/07 a 22/08)



O signo de Leão representa a criatividade, a nobreza e a vitalidade. Generoso por natureza, o leonino gosta de receber elogios para elevar sua autoestima, mas pode se tornar inflexível e egocêntrico se não está em evidência. A meditação do leonino deve levá-lo ao encontro de sua própria luz. Uma boa dica é trabalhar os dons artísticos sem qualquer pretensão, desenhando ou pintando de forma livre. Assim, os leoninos redescobrem e celebram as cores de sua vida.

Sagitário (22/11 a 21/12)



Aventureiros por natureza, os sagitarianos são livres e

inteligentes, mas podem se tornar dogmáticos, com tendência a impor a própria verdade. O desafio dos nascidos sob a orientação desse signo é desenvolver a humildade, aliando corpo e mente na cadência da evolução espiritual. A meditação para os sagitarianos pede movimentos corporais livres. Por isso, práticas como a capoeira, ou danças ao som de batuque são boas ideias.

Meditação para os signos do fogo

A meditação envolve a expressão corporal por meio da dança, permitindo a vibração física e favorecendo a descontração e o relaxamento. A dica para os nativos destes signos é selecionar uma música de sua preferência e entregar-se totalmente ao ritmo escolhido, dando vazão à própria energia. Após a dança, basta que se sentem em silêncio para notar a energia circulando por todo o corpo.

Touro (21/04 a 20/05)



Determinação e busca por estabilidade são as principais características desse signo. Os taurinos assumem responsabilidades com firmeza e praticidade, mas podem ser avessos às inovações, pois não lidam bem com mudanças. Por isso, para a meditação, este signo deve criar momentos de receptividade e de entrega. Uma prática eficaz é fixar os

olhos na chama de uma vela, respirando profunda e silenciosamente. Isso dissolverá qualquer tensão e trará sensação de relaxamento.

Virgem (23/08 a 22/09)



Os virginianos, muito ligados ao trabalho, à ordem e à análise, acreditam que a verdadeira sabedoria vem da própria vivência, mas, por conta de seu apurado senso crítico, pode se tornar egoísta, intrometido e muito exigente com si mesmo. Por isso, para os nascidos neste signo, meditar é praticar o não-julgamento. Realizar a jardinagem, cultivando um belo jardim com diversas espécies de plantas, é uma boa opção de vivência meditativa.



Capricórnio (22/12 a 20/01)

Os capricornianos são bastante racionais e têm certa dificuldade em se renderem às emoções, pois tendem a ficar na defensiva quando sentem medo de perder o controle e se tornarem dependentes. Para meditar, o capricorniano pode observar o intervalo quase imperceptível entre suas respirações. Essa prática ajuda a diminuir os medos e a entender que a vida também segue um ritmo pausado, pois as pausas são essenciais à reflexão.

Meditação para os signos da terra

Aproveitar o nascer do sol para se energizar diariamente é uma boa pedida para os nativos da terra. Para começar, basta que se sentem em um ambiente tranquilo, mantendo as mãos em concha na altura do umbigo, e observando a luz que anuncia a chegada de um novo dia. Depois, vale fechar os olhos e pronunciar o mantra Om a cada expiração. Assim, vão se sentir integrados à energia universal.

Gêmeos (21/05 a 20/06)



Pessoas regidas por Gêmeos adoram falar e confabular sobre tudo. A rapidez de pensamento e a curiosidade intrínseca, características predominantes, direcionam sua vida. O grande desafio do geminiano é praticar a comunicação sincera, e também entender que saber ouvir é tão importante quanto saber falar. Permanecer em silêncio, observando o que quer que seja, é uma maneira de centralizar a energia dispersa.

Libra (23/09 a 22/10)



Muito ligados à sensualidade, os librianos são diplomáticos e bem articulados em seus relacionamentos, mas tendem a supervalorizar os laços. O seu grande desafio é conseguir a junção entre a teoria e a prática amorosa para desfrutar de relações equilibradas. Para meditar, o libriano pode buscar lá no fundo da mente as características que procura num parceiro

e escreve-las num papel. Depois, cabe perceber se ele próprio tem as qualidades para nutrir uma relação da forma que deseja.

Aquário (21/01 a 19/02)



Um dos mais inspirados e enigmáticos signos do zodíaco, Aquário rege pessoas que adoram levar um estilo de vida diferente e independente. E, já que a sensação de liberdade é tudo para os nascidos neste signo, praticar esportes radicais, caminhar ao ar livre, ou tomar banho de cachoeira – tudo de forma concentrada, praticando a plena atenção a cada movimento – são ótimas opções de vivência meditativa.

Meditação para os signos do ar

A meditação para os signos de ar envolve manter a concentração em foco, permitindo a expansão energética e favorecendo o despertar do terceiro olho. O primeiro passo é sentar-se em um ambiente tranquilo, com os olhos focados na chama de uma vela. Depois, fechando os olhos, cabe aos nativos destes signos sentirem a vibração energética de seu corpo, balançando-o lentamente de um lado para o outro.

Câncer (21/06 a 21/07)



Sensibilidade afetiva, emotividade e intuição são aspectos especialmente fortes nos cancerianos. Eles tendem a proteger àqueles de quem gostam, mas demoram a superar mágoas. A sugestão para os nascidos neste signo é promover uma faxina em tudo o que têm guardado, separando apenas o que tem importância. Durante esse processo meditativo, cabe ao canceriano refletir sobre o que ficou para trás e perdoar a si mesmo ou quem tenha lhe provocado algum mal.

Escorpião (23/10 a 21/11)



Com uma energia sexual especialmente forte, Escorpião é um signo de extremos, que às vezes, mesmo sem perceber, ignora os meios termos. O nativo desse signo tende a enveredar por caminhos repletos de excessos, o que pode gerar obsessões passionais e sexuais. Meditar ao fazer amor é o portal tântrico de Escorpião. Por isso, uma boa pedida é buscar

identificar o que gostariam de vivenciar na intimidade, através de profunda reflexão, e compartilhar estes desejos com o parceiro.

Peixes (20/02 a 20/03)



Esse signo representa o misticismo, a compaixão e a serenidade. Os piscianos são receptivos e facilmente despertam empatia por onde passam. Seu desafio é evitar o fatalismo e perceber que não são vítimas de nada e nem de ninguém, e sim mestres de si mesmos. Ouvir música ou entoar mantras pode ser uma boa dica de meditação para os nascidos de Peixes, já que possuem muita sensibilidade e clara percepção do universo.

Meditação para os signos da água

A meditação envolve a conexão com a água, favorecendo a purificação e a fluidez energética. A dica para os signos de água é preparar um banho de chuveiro morno e aproveitar este momento para também lavar a alma, mandando embora as energias emocionais retesadas no coração. Alternando duchas mornas e frias, os nativos destes signos podem sentir a leveza que o desapego proporciona e desfrutar de um renascimento energético.