MEDITAÇÃO PARA O DIA E PARA A NOITE

escrito por Triada

O segredo da meditação é descobrir como praticá-la a seu modo. Há quem prefira de dia e há quem goste mesmo de serenar a mente antes de dormir. Descubra os benefícios de cada uma das opções e escolha aquela que tem a sua cara!

Texto • Renata de Salvi

Sob o sol…

O despertador toca. Mais um dia começa. Logo que você se levanta, já é uma correria. Para não perder a hora, toma um banho rápido, um gole de café, veste-se com a primeira roupa. Pronto. Vai para o carro com a cabeça na maior velocidade, pensando em todos os compromissos da agenda. No meio dessa vida atribulada, já parou para pensar na possibilidade de reservar uns minutos de suas manhãs para você?

Parece estranho, mas há quem acorde mais cedo para destinar uma pequena parte da manhã em benefício próprio. E mais: esse compromisso não é musculação, nem a leitura do jornal. É o momento em que as atividades agitadas são esquecidas. Isso mesmo, o único objetivo é silenciar a mente. Embora alguns considerem essa pequena pausa uma verdadeira perda de tempo, especialistas garantem que o exercício traz um bem sem igual.

“As pessoas devem meditar quando sentem vontade. Essa prática sempre garante benefícios. Mas quem opta por fazê-lo na parte da manhã fica mais consciente de suas ações, pensa mais vezes antes de agir. E isso acontece naturalmente: a meditação faz com que as pessoas fiquem mais conscientes de seus atos. É o que chamamos de plena atenção”, afirma a professora de yoga Angélica Rosa.

Mas antes de se cobrar pelos momentos de silenciamento da mente, saiba que a meditação requer prática. Para os experientes, qualquer hora e lugar são propícios – da sala de casa ao caminho do trabalho –, porém, para quem é iniciante, a paciência é o remédio. E mais: quem é agitado deve procurar as aulas em grupo, afinal de contas, não é tão simples relaxar completamente e esquecer de cada problema e compromisso, ainda mais nos dias conturbados em que vivemos.

Comece o dia com o pé direito

Deite-se de barriga para cima. Tenha certeza de que o corpo está com o peso distribuído para os dois lados. Coloque um apoio embaixo da cabeça. Caso sinta dor, coloque outro apoio embaixo dos joelhos. Observe a respiração sem se esforçar. Perceba o ar que entra e sai pelas narinas. Leve a tensão para o braço direito e feche a mão direita, colocando a tensão do braço até o ombro, elevando o braço a 20 centímetros do chão – ou da cama – durante alguns segundos. Solte de uma vez. Assim, o braço fica pesado e relaxado. Repita o mesmo processo três vezes. Depois, é a vez de exercitar o braço esquerdo. Agora, faça o mesmo com as pernas. Uma de cada vez, tensione do dedo dos pés à virilha, elevando a perna 20 centímetros acima do chão, depois solte de uma vez. Repita por três vezes com cada perna. Por fim, eleve os braços, as pernas e a cabeça, tensionando para cima com 20 centímetros de distância do chão durante alguns segundos. Solte. Bem mais relaxado, aproveite seu dia.

…ou sob a lua

A rotina é acelerada. A agenda sempre está lotada. Reuniões, projetos, almoços com os clientes. Tudo isso e ainda é preciso arrumar tempo para buscar os filhos na escola, cuidar da casa, encontrar os amigos e a família. E não se fica satisfeito em fazer tudo sem que saia perfeito. Com o tempo, os sinais de irritação aparecem. Você já parou para pensar que tem horário para todas as atividades e pessoas, menos para si mesma?

Agora, imagine que ao chegar em casa, após todos os compromissos cumpridos, você tenha separado uns minutinhos antes de dormir para relaxar. Isso pode sair da imaginação se você parar de usar a antiga desculpa de que não há tempo para meditar. Mesmo porque alguns minutos das 24 horas do dia podem fazer toda a diferença. E nesse momento que é só seu, a meditação é uma ótima aliada. Pudera, garante uma vida tranqüila e ainda mais saudável.

Segundo Angélica Rosa, silenciar a mente à noite permite que se faça uma retrospectiva de todo o dia. “Meditar nesse horário permite que você tranqüilize a mente e fique consciente das ações do dia que passou, fazendo uma reflexão. Com a meditação, as funções do corpo começam a funcionar em harmonia”, explica.

Para conseguir encontrar esse equilíbrio, o ambiente conta – e muito. É necessário escolher um local limpo e arejado, onde você se sinta bem. O corpo precisa estar em uma posição confortável, com a coluna ereta, proporcionando um movimento firme e sem esforço. Mas Angélica alerta: ao escolher a posição deitada para praticar os exercícios de relaxamento, após um longo dia de trabalho, o cansaço pode falar mais alto. “Quando a pessoa está cansada, pode dormir sem terminar a meditação”, ensina ela. Por isso, prefira ficar sentado com as pernas cruzadas, por exemplo, ou em cima dos calcanhares. Dessa forma, consegue-se meditar sem correr o risco de cair no

sono.

Antes de dormir, relaxamento total

Sente-se em uma cadeira ou no chão. Deixe a coluna ereta de forma que a postura não incomode. Siga essa ordem: relaxe os pés, tornozelos, panturrilhas, joelhos, coxas e quadris. Deixe as palmas das mãos para cima. Relaxe os ombros, braços, mãos e o maxilar. Mantenha os dentes entreabertos. Relaxe os músculos da face e os olhos. Feche as pálpebras suavemente. Relaxe também a cabeça e as orelhas. Depois desses minutos, é hora de dormir com os anjos.