

Para meditar a qualquer hora do dia

escrito por Triada



Meditar pode ser mais fácil do que você imagina. A seguir, a gente mostra por que e ensina um passo a passo simples e rápido para relaxar o corpo e a mente sempre que precisar. Confira!

Texto • Geisa D'avo

Com tantos compromissos e horários, parece difícil encontrar tempo para todos os afazeres do dia. Imagine, então, parar um momento para meditar, não é mesmo? Mas, na realidade, esta prática é mais simples do que se imagina: não requer um espaço específico, nem uma hora determinada, apenas concentração e treino.

“A meditação pode ser realizada em qualquer lugar. Obviamente, é melhor que se faça em locais tranquilos, mas nada impede que você a pratique no carro, no ônibus ou durante o trabalho. Para isso, basta permanecer sentado com a coluna ereta, fechar os olhos e manter o foco em sua respiração. Lembre-se também de vivenciar apenas aquele momento”. Quem dá a dica é Márcia De Luca, instrutora de yoga, meditação e ayurveda e fundadora do CIYMA (Centro Integrado de Yoga, Meditação e Ayurveda), em São Paulo.

Segundo Márcia, os benefícios de uma ação tão simples como essa são inúmeros. Além de desenvolver a concentração, a meditação também possibilita ao corpo um profundo relaxamento

– o que, por sua vez, ajuda a recuperar ou manter a saúde. “O motivo principal do estresse é o excesso de pensamentos, além da sensação de angústia e ansiedade. No momento em que você pára para meditar, você aquieta a mente e relaxa o corpo, que entra em um processo de rejuvenescimento, de cura. Por isso, a meditação é tida como uma das ferramentas mais importantes na luta contra o estresse”, afirma Márcia.

Medite sempre

É importante lembrar que, independente de qual seja a técnica utilizada, a frequência com que se pratica a meditação influencia os resultados obtidos. Com o tempo, fica mais fácil manter a concentração e relaxar. Mas, para isso, o ideal é que o processo seja realizado ao menos uma vez por dia e, quando possível, com o acompanhamento de um profissional.

7 passos para relaxar

1. Sente-se com a coluna ereta e os olhos fechados.
2. Concentre-se no que deseja obter durante o processo. Permita-se vivenciar o momento.
3. Respire lentamente três vezes. Inspire de maneira profunda, prenda a respiração por três segundos, e solte o ar.
4. Mantenha seu foco na respiração. Por três vezes, sempre que inspirar, contraia a musculatura do corpo. Quando expirar, relaxe o corpo.
5. Visualize uma luz sob a sua cabeça. Concentre-se e imagine que ela percorre cada parte do seu corpo lentamente proporcionando, assim, tranquilidade.
6. Permaneça neste estado pelo tempo que quiser. Se desejar,

mantenha sua atenção na respiração ou então mentalize algo que lhe seja agradável.

7. Para encerrar o processo, mexa-se devagar, a começar pelas mãos e pés. Estique-se e levante-se com o mínimo de esforço possível.

DICA ESPECIAL:

Para propiciar um clima mais introspectivo e aconchegante, acenda um incenso de lavanda no ambiente e coloque uma música bem calma para tocar.