10 Caminhos para relaxar

escrito por Universo e Cultura



Você pode se render ao relaxamento de olhos abertos ou fechados, com música ou em silêncio, criando imagens mentais ou, simplesmente, não pensando em nada… Confira as dicas e prepare-se para ficar zen à sua maneira.

Texto • Redação / Triada.com.br

Ritual da paz
Antes de começar uma sessão de relaxamento, vale a pena preparar o ambiente. Desligue o telefone, acenda velas, apague as luzes, espalhe um pouco de essência calmante pelo ar e veja como o clima fica muito mais propício para encontrar a paz. Se quiser desfrutar de todos os benefícios que essa atividade pode oferecer, esforce-se para inseri-la em seu cotidiano: pratique-a diariamente, de preferência em um horário fixo.

Energia no ar
Respirar corretamente é uma das maneiras mais simples – e eficientes – de relaxar. Segundo a milenar filosofia indiana do yoga, encher o pulmão de ar limpo e fresco é o mesmo que energizar todo o organismo por meio do "prana", a energia vital que nos cerca. A seguir, confira a "respiração alternada", uma técnica yogue indicada para aperfeiçoar seu ciclo respiratório.

1. Sente com a coluna ereta e pressione a lateral da narina direita com o dedo indicador esquerdo, bloqueando a passagem de ar.
2. Inspire pela narina esquerda, contando até dez.

3. Quando terminar de expirar, leve o polegar esquerdo até a lateral da narina esquerda e expire pela narina direita, também contando até dez.
4. Em seguida, inverta o movimento: inspire pela narina direita e expire pela esquerda para fazer uma volta completa.

Além da imaginação
Relaxar usando o poder da imaginação é uma das técnicas mais conhecidas – e eficientes – que existem. Também conhecida como visualização, a prática consiste em deitar-se tranquilamente e imaginar um ambiente calmo e prazeroso. Além de viajar para este lugar, é importante experimentar todas as sensações como se você realmente estivesse lá.
Por exemplo, imagine-se em um agradável jardim: veja as flores, as árvores frondosas, o céu azul. Ouça o canto dos pássaros, o barulhinho da água escorrendo por um riacho, o farfalhar do vento das árvores. Sinta o cheiro da terra, o perfume das frutas. Aos poucos, as mensagens que seu cérebro recebe trarão mais e mais serenidade.

Cabeça oca
O contrário também pode funcionar: concentre-se no vazio e afaste, mentalmente, todas as preocupações, deixando-as em segundo plano por alguns momentos. Quando alguma inquietação insistir em visitar seus pensamentos, imagine um facho de luz azul inundar o centro da sua cabeça. Em pouco tempo, sua mente estará completamente “em branco” e, claro, em paz.

Clássicos do bem-estar
Com a música adequada, fica muito mais fácil relaxar. Você pode optar por sons da natureza, canções new age ou, seguindo o conselho dos musicoterapeutas (profissionais que utilizam a música como forma de tratamento), apostar na música clássica. Confira algumas das melhores composições para acompanhar uma boa sessão de relaxamento:
O lago dos cisnes, Tchaikovsky
Fantasia e fuga em sol menor, Bach
Concerto n.º 02 para piano, Rachmaninov

Ave Maria, Franz Schubert
Revérie, Schumann.

No mundo da Lua
Observar o céu pode ser uma excelente maneira de praticar o relaxamento. Descobrir constelações, decifrar os símbolos do zodíaco, olhar uma estrela piscando, ser surpreendido por uma estrela cadente… São muitas as atividades prazerosas que podemos realizar ao direcionar nosso olhar para o universo infinito que está acima de nós. Que tal escolher uma noite clara, um lugar tranquilo e fazer uma experiência?

Imagine uma luz branca…
Para pegar no sono, o ritual retirado do livro O poder da meditação, de Joel e Michelle Levey é tiro e queda:
“Imagine que sua cama está dentro de uma flor de lótus gigante e luminosa e que essa luz o envolve como uma capa de proteção contra as desarmonias e os sentimentos negativos. Em vez da flor, você pode imaginar um templo ou o colo de um mestre ou de uma figura protetora (o importante é sentir-se envolvido por essa proteção). Agora, descanse profundamente nesse colo cósmico”.

Corpo e mente em paz
Se o cansaço físico for tão grande quanto o mental, uma boa pedida é o relaxamento muscular progressivo. Como o próprio nome já diz, a técnica envolve o relaxamento de uma série de músculos, um de cada vez. Primeiramente, eleve o nível de tensão em um grupo muscular, como pernas ou braços, contraindo seus músculos e, em seguida, relaxando-os. Concentre-se em deixar a tensão sair de cada músculo e, então, trabalhe outro grupo muscular. Tome cuidado apenas para não forçar demais os músculos.

Pisando nas nuvens
Se quiser deixar a sua sessão de relaxamento ainda mais agradável, a dica é preparar um gostoso escalda-pés. Nada melhor para esquentar os pés enquanto esfria a cabeça…

Escalda-pés
• 200 g de sal grosso ou sal refinado aquecido
• 50 g de sulfato de magnésio
• 20 g de lauril em pó
• 2 gotas de essência de lavanda
Misture tudo em um recipiente e depois meça uma colher para um litro de água morna. Permaneça com os pés imersos na mistura por cerca de 15 minutos ou até a água esfriar.

Dieta saudável
Previna-se do estresse com uma alimentação balanceada, com muitas vitaminas e sais minerais. É importante regularizar os horários das refeições, sem pular nenhuma delas. Comece com um bom café da manhã, com cereais, leite, iogurte, frutas e pão integral. No almoço, além das tão recomendadas saladas e legumes cozidos, acrescente uma carne vermelha magra, que é rica em ferro, mineral que combate o cansaço e a indisposição. Outros alimentos que espantam o mau humor são: cenoura, alface, pimentão, queijo, uva, maçã e maracujá.