

VIVA A TRANQUILIDADE EM AÇÃO

escrito por Triada



Para conseguir a tão desejada mente serena nem sempre é preciso sentar-se em uma posição yogue e ficar quietinha. Muitas vezes, é na ação que descobrimos a verdadeira paz. É isso que propomos a seguir – ideias práticas para que você atinja este estado de espírito com consciência e muito prazer.

Texto • Redação



Energia no ar

Respirar não requer prática, nem habilidade, mas é possível aperfeiçoar esse processo e melhorar sua qualidade de vida. Existem muitas técnicas para isso, a que você acompanha a seguir é yogue e pode ser praticada por iniciantes e iniciados. Os benefícios, segundo esta filosofia é energizar o organismo por meio do “prana”, a energia vital que nos cerca.

Respiração alternada

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

lateral da narina esquerda, e expire pela narina direita, também contando até dez.

4. Depois, inverta o movimento: inspire pela narina direita e expire pela esquerda para fazer uma volta completa.



Lembrancinha

Recordar momentos especiais e pessoas queridas é importante para darmos significados à nossa própria vida e formarmos o alicerce sentimental que nos apóia em momentos de crise. Por isso, deixe sempre perto de você objetos que lhe tragam boas lembranças, como fotos, presentes e coisas divertidas. E por mais que pareça contraditório – meditação com recordação do passado – perceba que lembrar é aprender a viver com mais intensidade este momento presente. Por isso, quando você for meditar, deixe que suas memórias aflorem, sejam elas boas ou ruins, e tente não se apegar a nenhuma delas, coloque-se no papel de um telespectador diante de uma televisão. Agindo dessa maneira, você aprende outra grande lição dos praticantes de meditação: o desapego.

☒ Saber compartilhado

Visitar uma biblioteca é uma experiência relaxante. Além de poder usufruir todo o conhecimento das mais diferentes áreas e linhas de pensamentos que estão ali ao alcance das mãos, é possível desfrutar de todo o clima de introspecção desses recintos. Aprecie o visual das prateleiras, caminhe entre autores célebres, descubra obras raras e títulos desconhecidos, pare para folhear um, desista se quiser e descubra outro mais interessante à sua frente. Ou fique, simplesmente, sentada observando as pessoas à sua volta. Imagine o que cada uma delas faz ali, decifre seus rostos, deguste o silêncio e perceba que ao captar essas impressões, você vive o agora em sua plenitude.

Sala de espera

☒

Sem fazer nada, sentado em uma posição confortável, os ombros sem tensão, respire profundamente. Assim, como se fosse uma aula de relaxamento, você pode encarar os minutos, às vezes, horas, que se estendem nos consultórios, à espera de uma entrevista ou mesmo no trânsito. Tudo bem, é fácil falar quando não temos o relógio conspirando contra e as pressões dos outros compromissos nos ombros. Mas, se você pára para pensar racionalmente, quando não há o que fazer além de esperar, por que não aproveitar esse tempo a seu favor? Não há melhor teste de paciência e mesmo treino de meditação. Afinal, se você conseguir tranquilizar sua mente e espírito em um momento de tensão, depois, quando estiver calminha em casa, fica fácil, fácil. Então, vá lá: na cadeira da sala de espera ou no banco de um carro, inspire e expire profundamente. Coloque as mãos no seu ventre e treine a respiração abdominal, uma, duas, três vezes, até se sentir mais tranquilo. Depois, alongue-se, espreguice com vontade e, se puder, exercite os punhos e tornozelos em movimentos circulares. E não se

esqueça, nessas horas, hidratação e uma boa leitura são providenciais, por isso não abra mão de levar sempre uma garrafinha de água e um livro ou revista para onde quer que você vá.



No mundo da Lua

Descobrir constelações, decifrar os símbolos do zodíaco, olhar uma estrela piscando ou um planeta que não existe mais e de repente ser surpreendido por uma estrela cadente... Quando paramos e prestamos atenção no céu, somos quase sempre tomados por uma sensação de paz e tranquilidade, muito comum em quem pratica meditação. Agora imagine, se além de contemplar e questionar-se sobre os mistérios do universo, você pudesse decifrá-lo... Para isso, você não precisa necessariamente prestar vestibular e frequentar uma faculdade de astronomia. Hoje, além de sites especializados e livros que trazem informação de qualidade sobre o assunto, existe uma ONG nacional, a Sociedade Brasileira para o Ensino da Astronomia (SBEA), que oferece cursos para leigos. As aulas podem ser agendadas em um final de semana na sede da organização ou contratadas para serem ministradas em escolas e empresas. Além disso, a SBEA realiza viagens temáticas para que as pessoas aprendam em campo e coloquem em prática, com lunetas e telescópios em punho, tudo o que lhes foi ensinado.

Receita de bem-estar

Comida é prazer e celebração, por isso esqueça por hora sua dieta e seja feliz com um doce que você gosta – do jeitinho que você ficava quando era criança! Vale até lambuzar o rosto com o melado, só não vale ficar com culpa depois. Para sua satisfação ser a mesma, procure aquela receita original de família. Tente, então, degustar cada etapa do processo –

observe a caligrafia no caderno de receitas, separe os ingredientes, entregue-se com amor ao preparo do prato. Por fim, arrume a mesa, chame os amigos e saboreie meditando cada pedaço dessa doce lembrança. Abaixo, um clássico para crianças de todas as idades.

Bolinho de chuva

Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo
2 ovos
1 colher de sopa de fermento em pó
2 colheres de sopa de açúcar
1 pitada de sal
Leite, se necessário
Óleo para fritar
Açúcar e canela em pó para polvilhar

Modo de preparo

Bata as claras em neve e reserve. Junte as gemas, o açúcar, o sal, o fermento e vá acrescentando a farinha aos poucos. Coloque leite apenas para dar ponto de massa mole. Por fim, junte as claras em neve. Leve uma panela ao fogo com óleo suficiente para cobrir os bolinhos. Quando o óleo estiver bem quente despeje, com uma colher de sopa, os bolinhos, um a um. Deixe-os fritando até incharem um pouco e dourarem. Depois, é só escorrê-los em uma peneira ou papel toalha e passá-los em um refratário com açúcar e canela. Sirva quente com café.

Aposte nos clássicos

Na musicoterapia (ciência em que a música é utilizada de forma terapêutica), o tratamento é individualizado, ou seja, nele é levado em conta a bagagem musical de cada paciente. Mas

estudos já demonstraram que músicas clássicas provocam alterações no funcionamento cerebral, promovendo uma melhor aprendizagem e aumento da concentração, independentemente do gosto musical. Tal fenômeno foi batizado de Efeito Mozart. Os pesquisadores ainda estudam o assunto e tentam entender por que isso acontece, mas se mal não faz e são, sim, um grande prazer, entre também nessa dança.

Para combater a depressão

- Peças de Mozart e Vivaldi
- *Sonho de amor*, de Franz Liszt
- *Noturno, Opus 48*, de Chopin

Para proporcionar efeitos relaxantes

- *O lago dos cisnes*, de Tchaikovsky
- *Fantasia e fuga em sol menor*, de Bach

Para se preparar para a meditação

- Concerto n.º 2 para piano, Rachmaninov
- Concerto em lá menor, de Grieg
- Concerto n.º 1 para piano, de Tchaikovsky

Para conquistar tranquilidade

- *Ave Maria*, de Franz Schubert
- *Suíte em ré menor*, de Bach
- *Revérie*, de Schumann

Seja um doador

Para o feng shui, guardar coisas velhas que não têm mais serventia significa estagnar energia e, com isso, travancar

alguns setores da vida – e olha que você nem precisa ser adepta desta arte chinesa de harmonização para entender que estocar coisas inúteis não faz nada bem. Por isso, aprender a doar é fundamental. Ao se desfazer de velharias, você passa a se conhecer melhor e, de quebra, treina aquela tão debatida questão do desapego. Experimente doar não só suas coisas antigas, mas também as novas que não usa. Surpreenda amigos, conhecidos e até desconhecidos com presentes fora de época. Em troca, você recebe a deliciosa sensação de fazer alguém feliz.



Semente de paz

Além da comodidade de ter temperos e alimentos orgânicos à mão, cultivar hortas em casa é uma atividade extremamente relaxante. Dedicar alguns minutos por dia às plantas, vê-las crescer e colher seus frutos alivia o estresse e contribui para a melhora da qualidade de vida. Tanto é verdade que este hobby tem sido utilizado com sucesso até mesmo em spas. A seguir, acompanhe um passo-a-passo para plantar sua própria muda de ervas e temperos:

1. É importante promover a drenagem adequada de sua planta, para isso, escolha vasos com furos que impedem o apodrecimento de raízes.

2. Coloque pedaços de caco de telha no fundo e encha $\frac{1}{3}$ do vaso com brita ou pedrisco ou pó de brita para a drenagem.
3. Coloque sobre as pedras uma fina camada de areia e terra preparada – uma mistura de duas partes de terra, uma parte de composto orgânico (esterco curtido de animais e restos de vegetais) e uma parte de húmus.
4. Ajeite a muda no centro e dois dedos abaixo da borda do vaso. Complete com a terra preparada e espalhe um pouco de areia. No primeiro dia, regue até a água escorrer pelo fundo do vaso.
5. Nos dois primeiros dias, deixe o vaso exposto à iluminação indireta. Depois desse período, deixe-o tomar de 5 a 6 horas de sol por dia.
6. Lembre-se de regar sempre que a terra superficial estiver seca e de adubar com composto orgânico a cada 40 dias.