

Voo interior: meditar para transformar

A meditação é uma prática milenar que teve início na cultura oriental e se refere a uma variedade de exercícios que focam na integração do corpo e da mente. Essa prática não se restringe apenas a monges ou pessoas espiritualizadas, podendo ser adotada por qualquer um, inclusive, é considerada uma ferramenta auxiliar para casos de ansiedade, depressão, estresse, dentre outras condições.

Seguem algumas curiosidades sobre o tema:



Um dos exercícios de meditação mais utilizados na atualidade é conhecido como *mindfulness* ou atenção plena, que tem como principal objetivo sair do modo “piloto automático”, trabalhando o foco no momento presente.

Este exercício visa estimular, desenvolver e fortalecer a plena consciência dos pensamentos, sentimentos, sensações corporais e do ambiente ao seu redor. Essa prática promove uma maior clareza mental, além de uma conexão mais profunda consigo mesmo e com os outros.

Exercícios de atenção plena:

- Realize um escaneamento corporal, observe atentamente as sensações físicas em várias partes do corpo, notando as sensações sem fazer julgamentos;
- Observe os pensamentos à medida que surgem, sem julgá-los ou controlá-los;
- Foque a atenção na experiência da respiração fluindo dentro e fora do corpo, simplesmente observando-a sem interferir;
- Reserve alguns minutos diariamente para sentar-se confortavelmente, fechar os olhos e direcionar sua atenção para a respiração ou para as sensações corporais. Quando a mente divagar, gentilmente traga o foco de volta para o momento presente;
- Pratique 'atenção plena' nas atividades diárias, como comer, caminhar ou conversar. Esteja completamente presente e consciente durante essas atividades.

A atenção plena, em síntese, é uma forma de meditação que enfatiza a atenção no "aqui e no agora". É a prática de prestar atenção no momento presente, sem julgamentos e sem se deixar levar por pensamentos ou preocupações sobre o passado ou o futuro, enquanto a meditação tradicional é uma prática mais ampla que pode envolver diferentes objetivos, técnicas e abordagens para alcançar um estado de concentração, relaxamento e clareza mental.

No entanto, ambas podem trazer diversos benefícios para a saúde mental, como mostrado abaixo:

Benefícios ALCANÇADOS

Aumento da criatividade

Melhora do sono

Fortalecimento do sistema imunológico

Melhora da concentração e do foco

Redução do estresse e da ansiedade

Aumento da empatia e da compaixão

Melhora do desempenho operacional

Bem-estar emocional

Equilíbrio mental



Em meio a um estilo de vida cada vez mais acelerado e conectado, a meditação pode ser um bom recurso para o cultivo da saúde mental e do bem-estar. Esses exercícios estimulam o autocuidado e as conexões emocionais. Para conseguir se desconectar e iniciar uma jornada de meditação, é necessário persistência e paciência, até que a prática leve ao hábito e os benefícios comecem a ser percebidos.

Vídeos sobre o tema:

1. O que é meditação e quais são seus benefícios?

<https://www.youtube.com/watch?v=BsiDwBsFcQU>

2. Como tornar a atenção plena um hábito?

<https://youtu.be/8Zkk0fdZOwo?si=CtoN0Ty4zLylcO4w>

3. Como Meditar: Passo a Passo | Meditação para Iniciantes:

<https://youtu.be/XPkgWybChBo?si=F3NMGhOFstvAAhoH>