

Acalme sua mente: técnicas de meditação para desestressar

A rotina de trabalho, os compromissos e preocupações, todas as cargas emocionais: O estresse é um acúmulo de tudo que está em nossa mente. O processo de desestressar é longo, porém pode ser mais simples quando a meditação é inserida no nosso dia a dia. A proposta desta prática é estar plenamente consciente do momento presente, do que acontece no aqui e agora. Mesmo apresentado várias vertentes, e independente de como é feita, meditar provavelmente trará benefícios rápidos aos casos de estresse.

Com a concentração devida, a meditação tira o praticante do estado de irritabilidade em até mesmo cinco minutos. Trabalhando a respiração e com o foco devido, este tempo já é suficiente para que a técnica tranquilize a mente, amenizando os impulsos, e a deixando mais lúcida. Um dos principais sintomas da depressão, cada vez mais comum na sociedade, é a irritabilidade. Mas, no próprio conforto da sua casa, é possível acalmar seus pensamentos e evitar que o estresse acabe evoluindo até mesmo para uma doença psicológica.

Uma percepção diferente

Quem medita trabalha diferente com suas emoções e com o próprio estresse quando comparado com aqueles que não praticam. O processo para desestressar evita que a pessoa reaja ou ignore aquilo que sente. Pelo contrário: ao relaxar, de forma lúcida, consegue reagir a um problema somente quando necessário, após a percepção de que ele, de fato, existe e não é uma mera projeção dos sentimentos.

É por esses detalhes que a meditação é altamente indicada para pessoas que sofrem com o estresse e não conseguem organizar seus pensamentos. É fundamental o processo de realinhar e de se autoconhecer.

Técnicas integradas de meditação

Há muitas variáveis sobre o que é meditar. Além da respiração, a concentração meditativa pode ser desenvolvida ao usar técnicas que foquem a sua mente em objetos, um pensamento, uma paisagem, ou até mesmo em uma atividade. Mas, é possível integrar vários tipos de exercícios de concentração para potencializar o processo de desestressar. Siga este passo a passo e, com o tempo, sentirá os sintomas do estresse amenizando.

- **Esteja confortável:** Sente-se ou até mesmo deite-se em uma almofada, cama ou chão. Feche os olhos e sinta todo seu corpo. O importante é que você esteja confortável e sem dores para seguir com a prática.
- **Foco na respiração:** Respire lentamente e profundamente pelo nariz e pela boca, prestando atenção no ar que entra pelos pulmões.

- **Relaxando o corpo:** Para relaxar ainda mais, visualize e preste atenção em todo o seu corpo, desde a sua cabeça até seus pés. Inclua também seus músculos, pele, carne e demais detalhes. Seja específico.
- **Concentre em imagens:** Escolha uma imagem ou até mesmo uma forma geométrica que lhe transmita confiança e tranquilidade. Por alguns minutos, analise o formato, a cor e movimento do objeto escolhido. Permaneça respirando profundamente.
- **Persista:** Abra os olhos quando desejar. Refaça o exercício sempre que se sentir confuso, irritado e estressado.

Mindfulness

A atenção plena, ou *Mindfulness*, é um termo que se dá para a concentração em coisas e experiências comuns do nosso dia a dia. Neste caso, nem é necessário deitar, sentar ou fechar os olhos e concentrar na respiração. O exercício consiste em manter o foco em quase tudo que é feito e, principalmente, nas sensações que acompanham esses momentos.

- Ao acordar, sinta o toque das cobertas em seu corpo
- Com atenção, coloque e sinta o calçado ao levantar
- Sinta a água escorrendo por seu corpo enquanto toma banho
- Mastigue devagar e perceba a textura e sabor dos alimentos
- Mexa com tinta, terra e outras texturas, as apreciando
- Ouça atentamente o canto dos pássaros
- Contemple a natureza e o seu movimento

A lista poderia ser infinita. Mas, o importante é que você escolha aquilo que lhe transmite mais conexão com a sua realidade. Ainda que para muitos não pareça, o *Mindfulness* também é uma forma de meditar, porque ela traz a mesma proposta de estar presente em nossas ações e sentimentos. A concentração plena naquilo que é rotineiro desperta no praticante o lado bom das tarefas, evitando o pensamento excessivo em problemas.

Meditação é sinônimo de saúde

Desestressar não é o único bem causado pela meditação. Desfazer o estresse é apenas um de seus benefícios. Por reequilibrar as emoções, a prática auxilia não só em casos de ansiedade e depressão, mas também melhora a memória, controla a pressão sanguínea e protege o corpo contra enfermidades. Mas, não para por aí! Os benefícios são confirmados principalmente ao longo do tempo.

A prática meditativa pode auxiliar tanto durante o dia, amenizando dores específicas no corpo, quanto durante noite, combatendo a insônia e propiciando um sono tranquilo. Existem estudos de melhoras comprovadas também em casos de epilepsia e diabetes, entre outras doenças.

Aplicativos e guias para iniciantes

A arte de meditar pode ser tanto silenciosa quanto guiada, na qual esta última inclui sons e falas por meio de vídeos ou áudios. Para quem está iniciando, a meditação guiada à voz de um instrutor, ou por cânticos, pode ser a melhor escolha. Graças à tecnologia, existem ferramentas que disponibilizam conteúdo auxiliando a prática. O canal de vídeos *Youtube* oferece diversos conteúdos com áudios e cânticos, que inclusive trazem imagens tranquilizantes.

Existem vídeos curtos e outros maiores, para meditações de longa duração ou apenas para ambientar. Ainda, e cada vez mais populares, estão os aplicativos para celulares. Além dos cânticos e áudios instrutores, alguns cronometram o tempo de meditação e servem como uma rede social entre outros amantes da prática. Aqui estão o nome de alguns:

- *Zen App*
- *5 Minutos*
- *Insight Timer*
- *MindWorks*
- *Sattva*

Apenas a prática contínua leva ao aperfeiçoamento. Guarde alguns minutos para os exercícios no seu dia e verá que com o tempo estará meditando por meia ou até uma hora.

Meditação: Origem e propósito

A meditação é uma prática de origem oriental, que tem os seus primeiros registros ligados às vertentes do hinduísmo e do taoísmo, na China. É reconhecida como a arte mais antiga na finalidade de relaxar mente e corpo ao treinar a concentração e o refinamento da percepção da realidade. Para a espiritualidade, era e ainda é vista como uma forma de libertação.