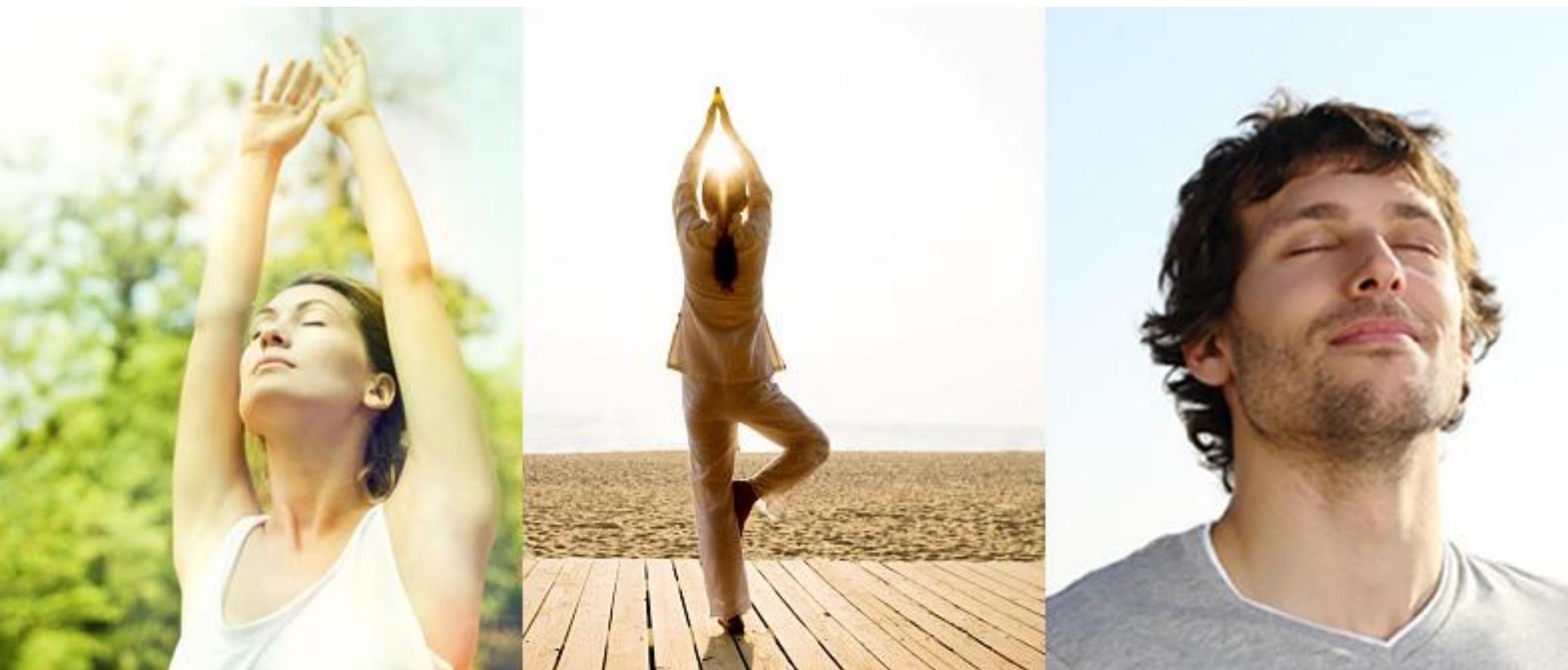


5 Passos para aprender Meditar

Interessado em meditação?

A woman with long dark hair, wearing a white lace-trimmed dress, is sitting cross-legged on a large, weathered log in a lush forest. She has her eyes closed and her hands resting on her knees in a meditative posture. The background is filled with tall trees and dense green foliage, with sunlight filtering through the leaves.

Neidi Krewer Cassol
Palestras & Treinamentos



A tão desejada paz interior que se vê nas imagens de pessoas meditando está ao alcance da sua mão, bem mais perto de você do que você imagina.

Basta iniciar as práticas de meditação para começar a sentir em sua vida os benefícios que ela pode oferecer. Com as dicas a seguir você pode iniciar a sua meditação e experimentar agora mesmo.

1

Escolha um ambiente reservado e silencioso

A escolha do local onde você vai meditar merece sua atenção. Dê preferência à um ambiente silencioso e reservado, onde você não seja interrompido ou incomodado. Se você puder, priorize ambientes naturais onde você possa estar em contato com o verde da natureza, com ar puro e com o canto dos passarinhos. Sempre que possível, medite na praia, num parque, na beira de um rio, próximo de uma fonte de água ou riacho.

Se estas sugestões de locais não estiverem ao seu alcance, escolha um local acessível e coloque perto de vc objetos naturais como uma flor, uma planta verde, um copo de água, algumas pedras, ou até mesmo animais de estimação como um gato ou um cachorro.

Tudo isto ajuda a compor uma experiência mais agradável e relaxante.

2

Escolha um horário adequado

Para que sua Meditação seja de fato um momento para relaxar, ela deve ser realizada em horário de sua conveniência.

O ideal é reservar um horário em que você possa se permitir relaxar e apreciar o momento, sem as atribulações da agenda e tarefas do dia.

Os períodos ideais e especiais para a prática da meditação são os de início e final do dia, ao nascer e pôr do sol, ou até mesmo sob o luar.

3

Esteja preparado fisicamente

A prática da meditação flui melhor quando o estômago está leve, como ao acordar ou antes das refeições, se for no início do dia, preferencialmente antes mesmo do café da manhã.

Se você acha difícil ficar de estômago vazio, opte por alimentos leves como frutas ou cereais, já que após refeições pesadas você pode sentir sono durante a meditação.

4

Escolha uma posição confortável

A postura é importante para a meditação, acima de tudo, ela deve permitir que você possa estar relaxado, estável e confortável.

O mais comum é sentar-se com a coluna ereta e as pernas cruzadas, os ombros relaxados e os olhos fechados, mas também pode-se fazer deitado.

5

Respire de forma profunda e consciente

Respirar corretamente é fundamental na meditação.

Existem muitas técnicas de respiração que podem ser usadas, como alternar as narinas, concentrar-se no movimento da respiração e fazer respirações fortes e rápidas para oxigenar o cérebro antes de iniciar.

Você pode iniciar inspirando profundamente, no mínimo 3 vezes, tente segurar o ar nos pulmões contando até 4 e expelir o ar devagar contando até 8.

Outros cuidados importantes:

- Fazer alguns aquecimentos para melhorar a circulação, a flexibilidade e a disposição antes de iniciar a meditação.
- Colocar uma música suave ajuda no processo de meditação, você também pode meditar de forma guiada ouvindo áudios gravados por profissionais especializados em meditação
- Manter um leve sorriso no rosto e uma expressão de felicidade mantém você relaxado e em paz, também melhora a sua experiência de meditação.

Meditar não é difícil, nem é privilégio de alguns poucos, basta começar a praticar para desenvolver o hábito e usufruir de seus poderosos benefícios.

Que tal começar agora?