

GUIA PARA A PRÁTICA DE MINDFULNESS



NOTA DA EDITORA

Você já se sentiu como se sua mente estivesse acelerando? Como se seus nervos estivessem sobrecarregados, sua energia tivesse diminuído e uma nuvem estivesse ofuscando seus pensamentos?

Mindfulness é uma ferramenta que pode ajudá-lo a se tornar mais feliz, mais calmo, mais criativo, mais focado e mais em contato consigo mesmo.

Ao trazer sua total atenção para o seu corpo, sua respiração, suas sensações e seu entorno, você se abre para uma experiência revigorante que o faz se sentir energizado e centrado.

E se você praticar essas técnicas regularmente, você pode mudar verdadeiramente a forma como sua mente gerencia o estresse e as demandas da vida diária.

Os princípios de Mindfulness são simples de aprender – mas como todas as coisas, requerem prática.

Neste guia, nós apresentamos uma série de dicas de especialistas em Mindfulness para ajudá-lo a começar a construir um hábito para a prática de Mindfulness.

Seja através da meditação ou simplesmente através de uma abordagem de atenção plena para as atividades cotidianas, a prática de Mindfulness realmente pode mudar sua vida.

Mas não fique apenas com nossas palavras. Experimente você mesmo. Vá devagar. Faça um momento de pausa. Respire e seja.

Esta é uma publicação da Be Magazine. Tradução: Instituto de Ciências Integrativas, Brasil.

COMO MINDFULNESS PODE AJUDÁ-LO A TORNAR-SE CALMO E A TER UMA MENTE CLARA E FOCADA



E se você pudesse ter um momento de pausa – silenciar a sua mente, relaxar seus nervos e realmente se conectar com seu mundo?

Mindfulness é uma efetiva ferramenta mental, originada das antigas práticas contemplativas budistas de dois mil anos atrás e adaptadas para servirem a contextos não religiosos, incluindo ambientes terapêuticos, educacionais, de saúde, corporativos, entre outros.

Como médica psiquiatra e professora de meditação, descobrir a ciência que apoia os benefícios de Mindfulness me motivou muito em minha própria prática. As pesquisas são muito convincentes. Agora nós sabemos que a meditação Mindfulness, quando praticada regularmente, pode verdadeiramente transformar o seu cérebro e sua saúde para melhor.

Mindfulness é uma prática que apoia a capacidade de ficar focado no que você está fazendo, enquanto estiver fazendo. É um poderoso antídoto contra a natureza distraível da mente e contra a sobrecarga de informações em nosso mundo digital. Quando praticada regularmente, pode trazer mais calma e eficiência na vida cotidiana, reduzindo o estresse e aumentando a capacidade mental.

Mindfulness é inicialmente praticada através da meditação, mas pode também ser aplicada a atividades diárias, tais como comer, andar ou trabalhar. Mindfulness é a simples, porém desafiadora, disciplina de perceber o que você está fazendo quando estiver fazendo algo e de se tornar mestre, ao invés de escravo, dos impulsos da sua mente.

5 passos para MINDFULNESS

1. Sintonize-se à sua respiração

Isso pode soar como um clichê irritante, mas há uma explicação científica para este conselho. A respiração não é apenas um poderoso indicador do estado mental de um indivíduo, mas também um útil modulador.

Durante um dia cheio, reserve alguns momentos para conscientemente se sintonizar à sua respiração. Sinta três movimentos respiratórios conforme o ar entra e sai do corpo. Então, comece a exalar o ar mais devagar para ajudar a iniciar a resposta de relaxamento. Ampliar a respiração desta forma envia uma mensagem ao sistema nervoso parassimpático (o sistema que se opõe à resposta de estresse) a acalmar o corpo, o que te ajuda a pensar com mais clareza e a se sentir mais relaxado.

2. Use seu entorno como uma quebra de circuito

Reserve momentos no dia para se desconectar das listas com um monte de coisas para fazer e dirija sua atenção externamente, sintonizando-se aos seus sentidos. Escute os sons na sala, sinta o seu corpo no espaço, veja o espaço onde você está, perceba a temperatura e os cheiros. Sintonizando-se aos seus sentidos, apenas por alguns momentos, você dá à sua mente uma micro-pausa do estresse de pensar.

3. Use a tecnologia com consciência

Você passa o dia todo sentado em frente a um computador? Traga consciência para a sua postura e respiração. Tem sido notado que a apneia do e-mail, a suspensão temporária da respiração enquanto se lida com e-mails, significa que nós estamos inadvertidamente criando estresse no corpo. Quando nós respiramos de forma irregular, o corpo se torna ácido através da retenção de excesso de dióxido de carbono. Essa acidez pode contribuir para doenças relacionadas ao estresse. Verifique seu corpo e sua respiração enquanto trabalha no computador para assegurar que você está recebendo oxigênio suficiente.

4. Simplifique sua lista de coisas para fazer

Traga sua atenção para as três principais prioridades do seu dia. Divida seu tempo de trabalho em blocos de tempo menores para maiores níveis de eficiência (pesquise sobre a Técnica de Pomodoro para uma forma útil de fazer isso).

5. Use sua hora de almoço como uma prática de atenção plena

Aos invés de comer enquanto trabalha no computador ou de pular a hora do almoço, use seu horário de almoço como uma forma de praticar Mindfulness. Isso significa perceber que você está comendo enquanto você estiver comendo. Intencionalmente saborear sua comida e trazer consciência para o ato de mastigar. Isso dará à sua mente uma oportunidade de descansar do turbilhão do dia, permitindo um espaço para a mente e o corpo rejuvenescerem.

Dra. Elise Bialylew é a fundadora da Mindful in May. Uma pensadora “fora da caixa”, médica psiquiatra, psicoterapeuta e professora de meditação, seu trabalho tem sido apresentado no the Huffington Post, New York Times, na UN e na televisão nacional australiana.



A TRANSFORMADORA ARTE DA MEDITAÇÃO

Por Lucy Richards

Apenas alguns minutos de meditação Mindfulness por dia podem melhorar sua felicidade. Veja como começar.

A mente é como um músculo. Assim como nós nos exercitamos e comemos de maneira saudável para manter nossos corpos em forma, praticar meditação Mindfulness é uma forma de manter nosso cérebro saudável e em forma também.

Mindfulness significa atenção plena. Trata-se de construir uma consciência do momento presente ao focar a atenção no aqui e agora, ao invés de ser pego por pensamentos sobre o passado ou se preocupar sobre o futuro.

Pesquisas no mundo todo mostram que a meditação Mindfulness pode ajudar no gerenciamento do estresse, na construção de resiliência e no aumento do foco e da concentração. Aprender habilidades para estar mais no momento presente assegura que você possa viver uma vida mais plena.

Estar presente. A meditação Mindfulness desenvolve sua capacidade de estar no momento presente, com aceitação e sem julgamento. Ao aprender a focar sua atenção desta maneira, você também está desenvolvendo consciência dos seus pensamentos, emoções, sensações e experiências.

Do ponto de vista da saúde mental, é incrivelmente autoempoderador estar consciente das suas experiências e vê-las pelo o que elas realmente são, ao invés de ser pego pela história por trás delas, o que pode frequentemente levar à doença mental.

Desenvolver uma prática de meditação. A meditação é uma experiência bastante pessoal e pessoas diferentes naturalmente terão preferência por tipos diferentes de meditação. A beleza da meditação Mindfulness é que você pode usar qualquer coisa como foco para a sua atenção: a respiração, o corpo, os sons, até mesmo um pedaço de chocolate. Isso permite que você pratique a meditação Mindfulness do modo que for melhor para você.

Com que frequência? Os estudos sugerem praticar uma vez ao dia durante 15 minutos para realmente sentir os benefícios da meditação Mindfulness.

Em que momento do dia? Bons momentos para a prática são logo pela manhã, como primeira atividade do dia, ou à noite, com um intervalo mínimo de 30 minutos antes de ir para a cama. Mas se esses horários não se adequam à sua rotina, é melhor praticar em qualquer outro horário do que não praticar.

Como começar. Siga as orientações descritas a seguir neste guia. Como qualquer coisa que fazemos pela primeira vez, sabemos que precisamos nos empenhar nas práticas até que consigamos construir uma rotina.

Lucy Richards is gerente geral do Smiling Mind.

Smiling Mind é um aplicativo gratuito de meditação Mindfulness baseado em evidências.

COMO MEDITAR

UM GUIA PASSO A PASSO

Pela Dra. Elise Bialylew

Sente-se de forma confortável

Comece encontrando uma posição confortável, quer seja sentado no chão ou em uma almofada ou deitado. Suavemente feche seus olhos. Tome um momento para checar como você está se sentindo exatamente agora, permitindo-se se liberar de quaisquer preocupações sobre o passado ou futuro.

Torne-se consciente da sensação do seu corpo ao se sentar. Perceba as áreas de contato que seu corpo faz com a cadeira ou o chão. Seus pés descansando apoiados no chão, suas pernas sustentadas pela cadeira, suas mãos descansando confortavelmente no seu colo.

Inspire, Expire

Faça uma respiração profunda e solte o ar suavemente. Faça outra respiração profunda e solte. Permita que a respiração flua para dentro e para fora no seu ritmo natural – não tente controlá-la ou mudá-la de qualquer maneira.

Foque sua atenção

Coloque sua atenção na respiração conforme ela flui para dentro e para fora, de momento a momento – não pensando sobre a respiração, mas *sentindo* a respiração, onde quer que ela surja no corpo. Perceba a qualidade da respiração neste momento. Ela está relaxada ou tensa? Longa ou curta? Perceba o ar entrando e saindo do nariz. Perceba a sensação na barriga, conforme ela se expande na inspiração e se contrai na expiração. Quando você perceber que sua atenção foi tomada por pensamentos, simplesmente deixe-os ir e suavemente direcione sua atenção de volta para as sensações da respiração no corpo.

Calmamente, retorne para o seu dia

Quando você estiver pronto, suavemente abra seus olhos. Carregue esta atenção plena para o resto do seu dia.



A RESPOSTA DE RELAXAMENTO

Como combater o estresse com um simples conceito – ‘silêncio de olhos fechados’.

Por Jonni Pollard

As sempre crescentes demandas do nosso tempo no dia a dia estão exigindo muito da nossa saúde. A vida está se movendo para frente em um ritmo acelerado e as pessoas estão passando por altos níveis de estresse.

Apesar de o estresse no ambiente de trabalho estar impactando a economia, talvez o preço mais alto que nós estamos pagando é a diminuição da qualidade da nossa experiência de vida diária e do bem estar geral.

Como instrutor profissional de meditação, eu vejo clientes de todas as áreas, entre eles chefes executivos de grandes corporações, trabalhadores autônomos, artistas, professores, médicos, mães e pais. O que eu tenho observado é que todos estão passando pela mesma coisa – estresse.

Sintomas de estresse incluem:

- Sentir-se constantemente ansioso e preocupado
- Sentir-se irritado, agitado e facilmente incomodado
- Reativo e defensivo com amigos e familiares
- Sono não reparador
- Baixo nível de energia, frequentemente acordando cansado

- Mente acelerada, que não descansa
- Frequentemente autocrítico e/ou crítico dos outros
- Sentir-se desmotivado e sem inspiração
- Ter dificuldade em se concentrar
- Problemas de pele
- Contrair músculos da mandíbula e ranger os dentes à noite
- Dores de cabeça e enxaquecas

O estresse acontece no corpo e após um período de tempo prolongado, pode manifestar uma série de condições e doenças. Quando estamos estressados e exaustos, nós somos apenas uma sombra do nosso eu verdadeiro. Falta-nos energia e entusiasmo e não somos alguém muito inspirador para se ter por perto.

Felizmente, isso não passou despercebido pelo mundo médico e científico. Uma enorme quantidade de pesquisas foram conduzidas ao longo da última década para explorar completamente e entender os efeitos do estresse e seu impacto no corpo e na mente, juntamente com formas efetivas de combatê-lo.



Há crescentes evidências científicas que sugerem que a antiga prática do “silêncio de olhos fechados” é uma forma efetiva de ganhar o suficiente descanso que o corpo requer para se aliviar do estresse.

Silêncio de olhos fechados se refere a qualquer processo mental, incluindo as práticas mais comuns de meditação, oração, observação da respiração e contemplação, que induz um conjunto integrado de mudanças psicofisiológicas chamadas de “resposta de relaxamento”. A resposta de relaxamento é uma mudança mensurável na mente e no corpo que desativa a resposta de estresse e permite ao corpo rapidamente se reparar dos seus efeitos negativos.

Algumas das mudanças mensuráveis na resposta de relaxamento incluem:

- Melhor funcionamento do cérebro
- Função imune aumentada
- Diminuição da pressão arterial
- Diminuição da frequência cardíaca

Mudanças psicológicas observadas na resposta de relaxamento são:

- Maior consciência
- Maior capacidade de foco da atenção

- Clareza de pensamento e percepção aumentada
- Menores níveis de ansiedade
- Experiência de estar calmo e quieto internamente
- Experiência de se sentir conectado

Praticar regularmente o silêncio de olhos fechados tem mostrado auxiliar significativamente a restauração da mente e do corpo aos seus estados normais de funcionamento. Em nosso estado não estressado nós somos felizes, saudáveis, inspirados, cheios de vitalidade e entusiasmo, capazes de responder aos desafios e demandas da vida com leveza e tranquilidade.

1 Giant Mind

1 Giant Mind é uma organização sem fins lucrativos dedicada ao empoderamento de pessoas em todo o mundo através de programas aprenda-a-meditar, recursos e pesquisas: www.1giantmind.org

Jonni Pollard é professor de meditação e co-fundador da 1 Giant Mind.



10 FORMAS DE TRAZER MINDFULNESS PARA O SEU DIA

Pela Dra. Elise Bialylew

Mindfulness não é apenas meditação – é a arte de se sintonizar aos seus sentidos e estar presente em cada simples momento. Veja aqui como trazer Mindfulness para a sua vida diária.

Muitas pessoas pensam que meditação é uma prática que envolve esvaziar a mente de pensamentos. Este falso entendimento pode fazer com que os iniciantes se sintam como “maus” meditadores. A meditação Mindfulness não consiste em esvaziar a mente, mas em estabelecer nossa atenção e treinar nossas mentes para serem mais focadas, efetivas e habilidosas na vida diária.

Você pode trazer Mindfulness para suas atividades diárias simplesmente se sintonizando com suas sensações, o que te ajuda a realmente estar presente no que você está fazendo, ao invés de estar perdido em pensamentos.

Aqui estão dez passos para trazer Mindfulness para sua vida diária.

TENHA ATENÇÃO PLENA NAS CONVERSAS

Use a escuta como uma meditação. Preste atenção à pessoa inteira falando. Perceba o som, ritmo de sua voz e suas expressões faciais. Perceba sua mente divagando em fantasias ou em pensamentos enquanto a pessoa está falando. Perceba sua urgência em falar – é mais fácil para você ouvir ou falar?

TENHA ATENÇÃO PLENA NAS REFEIÇÕES

Perceba a comida em seu prato. Preste atenção às cores, formas e cheiros. Traga consciência à sensação de mastigar e aos sabores, texturas e temperaturas em sua boca. Perceba qualquer urgência em comer rapidamente ou engolir sua comida sem mastiga-la completamente. Esteja consciente de sua mente desviada da experiência de comer e suavemente traga-a de volta.

TENHA ATENÇÃO PLENA NA FILA DO SUPERMERCADO

Sintonize-se ao corpo. Perceba seus pés no chão, os sons e sua respiração. Verifique como está se sentindo, perceba qualquer irritação ou impaciência no corpo e, usando a respiração, veja se você consegue liberar tais sentimentos.

TENHA ATENÇÃO PLENA NAS REDES SOCIAIS

Antes de entrar no Facebook ou Instagram, traga uma intenção consciente para a quantidade de tempo que você planeja passar engajado com a mídia social. Perceba a urgência de ficar checando o feed de notícias. Perceba quaisquer emoções que surgem conforme você entra em contato com a vida de outras pessoas.

TENHA ATENÇÃO PLENA ENQUANTO DIRIGE

Perceba suas mãos no volante. Sinta sua postura. Perceba qualquer tensão no corpo e ativamente relaxe o corpo. Deixe seus ombros ficarem soltos, talvez desligue o rádio e fique em silêncio. Perceba qualquer urgência em usar o telefone.

TENHA ATENÇÃO PLENA QUANDO FOR CONFRONTADO

Sintonize-se ao corpo, perceba quaisquer sensações que vem com a raiva ou o medo conforme você está em uma conversa difícil: calor, aperto, coração acelerado? Perceba sua urgência em se defender ou em reagir de alguma maneira. Ancore sua atenção nas sensações no corpo conforme você negocia.

TENHA ATENÇÃO PLENA NA ACADEMIA

Sintonize-se às sensações do seu corpo enquanto estiver se exercitando. Perceba o tipo de pensamentos que surgem quando você está se exercitando. Tome um momento para ser grato pela capacidade do seu corpo de funcionar de forma tão milagrosa.

TENHA ATENÇÃO PLENA NA CAMA

Tantas pessoas usam tecnologia digital, laptops ou smartphones, na cama. Smartphones são comumente usados como alarmes. Perceba como você se relaciona com a tecnologia no quarto e se isso impacta sua habilidade de pegar no sono.

TENHA ATENÇÃO PLENA NO BANHO

Escolher algo que você faz regularmente todos os dias pode ser uma forma útil de se lembrar de praticar Mindfulness. Sintonize-se às sensações da água e da temperatura em sua pele. Perceba quando sua mente divaga e suavemente traga-a de volta para as sensações do seu corpo.

TENHA ATENÇÃO PLENA AO CAMINHAR

Nós frequentemente fazemos muitas coisas enquanto andamos – ouvimos ipods, enviamos mensagens de texto, falamos no telefone. Tente usar a caminhada como uma prática de atenção plena. Sinta seus pés fazendo contato com o solo. Perceba qual é a sensação de andar mais devagar se você não estiver com pressa. Olhe de perto seus arredores, os cheiros, as cores, os sons. Use a caminhada com atenção plena entre reuniões para criar um momento de Mindfulness no seu dia.



COMER COM ATENÇÃO PLENA

Por Nancy Siragusa

As pesquisas mostram que comer com atenção plena melhora a digestão, regula nosso apetite e nos ajuda a apreciar muito mais o nosso alimento. É até mesmo apelidado como o antídoto para as dietas, pois sintonizar com o que comemos pode ser suficiente para nos ajudar a fazer melhores escolhas e evitar excessos.

Veja como praticar comer com atenção plena em cada etapa do processo. Comece por praticar um passo durante um lanche por alguns dias e, em seguida, tente o próximo passo. No fim, você poderá combinar todas as cinco etapas em uma refeição inteira e ter a experiência de estar inteiramente consciente enquanto você come.

Passo 1: Quando sente fome

Quando você está com fome, tome consciência de seu corpo e observe sua respiração. O que seu corpo está dizendo? Passe um momento percebendo as sensações que essas mensagens lhe dão. Não há necessidade de mudá-las, apenas de tomar consciência delas e explorar as sensações.

Passo 2: Escolhendo o que comer

Olhe ou pense sobre as escolhas, tornando-se consciente das possibilidades. Observe todos os fatores em jogo - os diferentes alimentos, do que eles são feitos, como eles são preparados, como eles cheiram, o custo. Observe que a escolha é sua e quais pensamentos ou sentimentos surgem de cada opção, sem tentar mudá-los.

Passo 3: Preparando sua comida

Procure estar consciente enquanto você se prepara para comer. Pode ser enquanto você abre uma embalagem, enquanto está sentado em sua mesa levantando uma tampa ou começando a descascar, cortar e fritar. Não importa onde você está ou o que você está comendo - apenas observe as texturas, sons, cheiros e todas as sensações enquanto a sua comida está diante de você.

Passo 4: Comendo

Comece por olhar bem o que você está prestes a comer. Perceba as texturas, formas e cores, então, observe quaisquer cheiros e sons. Quando você dá uma mordida, observe a temperatura, a textura e todos os gostos diferentes. Esteja consciente da sensação da comida em seu garfo ou em sua mão e depois a sensação da comida em sua boca. Observe sua boca mastigando e como está a sua respiração.

Passo 5: Depois que terminou

Quando você terminar de comer (ou estiver fazendo uma pausa), torne-se consciente de seu corpo. Novamente, note que a respiração é uma maneira útil de se envolver com você mesmo. Observe os sentimentos de plenitude, ou vazio, qualquer movimento em seu corpo ou qualquer gosto que persista.

Nancy Siragusa é nutricionista e psicoterapeuta especializada em CBT, hipnoterapia e Mindfulness. Ministra workshops em Londres.



COMO TER ATENÇÃO PLENA NO TRABALHO

Acalme aqueles estresses do escritório, conecte-se com seus colegas de trabalho e crie um ambiente de trabalho enriquecedor e gratificante.

Em seu livro *Mindfulness at Work*, o Dr. Stephen McKenzie explora os princípios da atenção plena e o papel que ela desempenha na redução do estresse, melhorando a produtividade e aumentando o prazer no trabalho. "Mindfulness pode nos ajudar a transformar nossa vida profissional em algo que realmente nos preenche, ao invés de meramente algo que temos que fazer ou que somos pagos para fazer", diz o Dr. McKenzie.

Existem sete princípios gerais de Mindfulness que o Dr. McKenzie sugere que podem ser introduzidos em nosso local de trabalho, ajudando-nos a moldar a nossa realidade cotidiana na qual queremos estar.

1. Autoconhecimento

Permitir a nós mesmos o tempo para aprender e descobrir quem realmente somos - em vez de nos identificarmos com quem pensamos que somos - pode nos ajudar enormemente em nosso trabalho. Mindfulness nos capacita a entender que todos nós temos um talento único para oferecer ao mundo e descobrir quem realmente somos e como podemos melhor expressá-lo irá influenciar o trabalho que fazemos.

2. Unidade

"Todos sabemos que uma equipe campeã vencerá uma equipe de campeões em qualquer dia ou noite e isso é por causa de sua unidade", diz McKenzie. Ao sermos conscientes da nossa ligação com os outros e ao reconhecermos aqueles que nos rodeiam, podemos ajudar uns aos outros a trabalhar melhor e de forma mais agradável.

3. Verdade

No coração da verdade está a mente aberta. Esteja preparado para a prova de que você esteja errado, adote ideias que não são suas e reconheça que a verdade pode ser encontrada em qualquer lugar.

4. Consciência

Quantas vezes fazemos uma tarefa enquanto pensamos em outra coisa? Nós lemos e-mails enquanto comemos, fazemos ligações telefônicas enquanto olhamos sobre a papelada... Quão melhores, mais engajados e mais ressonantes serão os aspectos de nossa vida se mantivéssemos nossa consciência consistentemente conectada com o que estivéssemos fazendo? O local de trabalho é uma grande oportunidade para praticar estar presente e não distraído.

5. Serviço

"Nossa motivação é a chave para o quão bem vamos fazer qualquer trabalho e é vital que a nossa motivação seja a de satisfazer as necessidades da pessoa com quem ou para quem estamos trabalhando, em vez de satisfazer nossas próprias ideias sobre as nossas necessidades ao custo da pessoa a quem estamos servindo", diz o Dr. McKenzie. É uma crença comum que dar é melhor do que receber e dar serviço com atenção, cuidado e generosidade é o mais gratificante.

6. Razão

A razão pode desempenhar um papel fundamental em nosso trabalho, ajudando-nos a trabalhar em conformidade com os melhores interesses de todos, não apenas com a nossa ideia do nosso próprio interesse. Atuar com base na razão; Não atuem por egoísmo.

7. Maravilha

Experienciar todos os aspectos de nossa vida profissional como se fossem novos em folha pode ser uma abordagem produtiva e agradável ao nosso trabalho. Em vez de arrastarmo-nos através do dia e ver tudo como uma repetição do dia anterior, procuremos a maravilha no que fazemos e nas pessoas com quem trabalhamos.

Quer aprender mais sobre como Mindfulness pode melhorar sua vida profissional?

Mindfulness at Work: How to avoid stress, achieve more and enjoy life por Dr Stephen McKenzie

Se quiser saber mais sobre este assunto,
o Instituto de Ciências Integrativas oferecerá o curso
online Mindfulness Como Ferramenta Terapêutica.

Para mais informações, acesse:

ici.eco.br