



MINDFULNESS

INSTRUÇÕES SOBRE A PRÁTICA DE MINDFULNESS

Mindfulness (ou atenção plena) significa prestar atenção ao que está acontecendo no momento presente na mente, corpo e ambiente externo, com uma atitude de curiosidade e gentileza. É geralmente cultivada por uma série de práticas de meditação simples, que visam proporcionar uma maior consciência mental, sentimentos e padrões comportamentais, e desenvolver a capacidade de gerenciá-los com maior habilidade e compaixão.



A prática do mindfulness combina meditação e uma série de exercícios de atenção.



EXERCÍCIOS PRÁTICOS DE MINDFULNESS

Realize esses exercícios por alguns instantes como uma pausa para respirar no meio de um dia movimentado, ou por meia hora em um lugar calmo na primeira hora da manhã ou a noite.

- 1 Postura.** Sente-se num lugar calmo e tranquilo.
- 2 Tempo limite, ligue um temporizador.** Se é principiante comece com 5 a 10 minutos.
- 3 Observe o seu corpo.** Sente-se numa cadeira ou numa almofada com as pernas cruzadas. O importante é estar numa posição confortável e quieto.
- 4 Foque a sua atenção na respiração.** Inspire e expire, notando como o ar entra e sai.
- 5 Quando a mente começar a dispersar.** Simplesmente volte a concentrar-se na respiração.
- 6 Tenha paciência se a mente vagar.** Aceite-o sem julgar e se recriminar. Volte a focar a mente na respiração.



1 – Foque em sua respiração

Esse exercício vai facilitar seu treinamento de atenção plena. Veja como fazer:

- Sente-se ou deite-se em uma posição relaxada.
- Feche seus olhos e se concentre nos lugares que seu corpo está tocando na cadeira (ou no chão).
- Faça isso por alguns minutos até que esteja consciente do seu corpo e de como ele se sente.
- Agora tente relaxar por completo.



Da melhor maneira que puder, mantenha seus pensamentos focados em cada respiração e observe como você se sente. Seu cérebro pode mudar os pensamentos, fazendo planos ou pensando sobre outras coisas. Esse é seu piloto automático, então, não se julgue por isso e nem fique chateado.

Comprometa-se em fazer essa meditação por oito minutos, duas vezes ao dia, onde puder.

Os pensamentos que saem de controle são a maior causa de ansiedade e de estresse. Assim, ao praticar, traga seus pensamentos para sua respiração e ensinando-se, assim, a lidar com os pensamentos indisciplinados.

2 – Meditação Body Scan

Melhora a consciência do corpo e de suas sensações. O "Body Scan" ou varredura corporal é levar a sua consciência para áreas específicas do seu corpo, notando qualquer sensação, sem julgá-las ou controlá-las, renovando-as com sua respiração. Então, escolha uma cama, colchão ou um tapete grosso para se deitar. Comece focando na respiração, como na primeira técnica. Você não precisa sentir alguma coisa específica, permita-se reconhecer e observar suas percepções atuais. Evite colocar qualquer expectativa sobre você mesmo. Esse é um exercício de aceitação.

Mantenha sua atenção em sua respiração e siga os seguintes passos:

1. Concentre-se em seu abdômen – em como ele se expande e contrai.
2. Quando estiver pronto, mande seu foco para seus pés.
3. Observe qualquer sensação ou falta dela.
4. Agora imagine sua respiração entrando em seus pés, enchendo-os com ar.
5. Enquanto você expira, imagine o ar saindo dos seus pés, deixando-os vazios.



Faça o Body Scan algumas vezes. Se seus pensamentos se dispersarem, mantenha sua atenção na respiração para centralizar sua mente e, então, traga-os sua atenção de volta.

Respire enquanto ainda estiver focado e deixe que qualquer consciência se dissolva ao expirar. Gaste algum tempo em cada área, afinal, o objetivo é examinar todo seu corpo, observando suas sensações.

Pratique a Meditação Body Scan duas vezes ao dia, onde possível. Lembre-se de que não existe certo ou errado aqui, mais simplesmente treinar sua consciência corporal.

3 – Faça alongamentos

A meditação "movimentos de atenção plena" envolve uma série de alongamentos simples, que deixam sua mente ligada em seu corpo.

Veja o passo-a-passo:

1. Mantenha-se ereto, mas relaxado, com seus braços ao lado, descalço ou de meias.
2. Respire e levante lentamente ambos os braços para o lado, paralelos ao chão.
3. Expire.
4. Em sua próxima inalação, levante seus braços ao alto, até que eles estejam acima da sua cabeça.
5. Alongue para cima, mantendo os pés firmes no chão e sem nenhuma tensão em seu corpo.
6. Lentamente comece a abaixar seus braços, enquanto expira, seguindo o mesmo padrão de antes.



OBSERVAÇÃO DOS SONS

O esforço é não adicionar nada ao presente momento, estando ciente do que está acontecendo, sem se perder com qualquer coisa que surgir.

Sentado ou deitado, feche os olhos e preste atenção nos sons e ruídos ao seu redor.

Veja o zumbido frequente em seu ouvido. Imagine ele como uma linha fixa.

Então repare outros sons, como o barulho de carros, conversas, pássaros, do vento etc.

Imagine cada um deles em uma faixa diferente de seu cérebro.

Permaneça observando até sua mente se acalmar e você começar a perceber pequenos detalhes sonoros mais distantes e mais baixos se tornarem nítidos. Esta meditação ajuda a acalmar a mente e a ativar os sentidos.

Aprenda a desfrutar da prática. Assim que estiver pronto, aprecie o quão diferente o corpo e a mente se sentem.

5- Explore suas Dificuldades

Como funciona:

- Comece meditando com sua respiração e corpo, e siga com a meditação dos "sons e pensamentos".
- Inicie a meditação "explorando a dificuldade". Se você notar que seus pensamentos tendem a caminhar em direção a algo difícil em sua vida, você pode mantê-los, em vez de guiá-los para longe.
- Se nada difícil vier à sua mente, intencionalmente provoque esse pensamento e permita que o pensamento permaneça em sua mente.

foque em seu corpo e examine suas sensações. Você pode sentir tensão, dor ou aflição. Essas são reações físicas aos pensamentos e sentimentos difíceis.

- Quando você identificar os sentimentos causados pelos seus pensamentos, foque na área em que estão mais fortes. Imagine, respirando e expirando na área afetada, como na meditação "Body Scan".
- Não tente mudar o que você está sentindo, simplesmente observe e explore até que consiga ver com clareza.
- Finalize o exercício se concentrando em sua respiração novamente, até que todo o resto desapareça.

Esse exercício é muito desafiador. Assim, se você precisar de uma pausa dos efeitos físicos dos seus pensamentos, lembre-se de respirar.

