

APRENDENDO A MEDITAR



*PICs ao alcance
de todos!*

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES
pics.riodasostras@gmail.com
22 99745-6869 (whatsapp)



PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE (PICs)



A **MEDITAÇÃO** é definida como a condição ou atitude de voltar-se para o centro no sentido de desligar-se do mundo exterior e voltar a atenção para dentro de si ou concentrar-se intensamente em algo. Ao trazer mais foco para as vivências do presente, aguçar a percepção do corpo, das reações diante de sentimentos, a meditação proporciona:

- **autoconhecimento;**
- **melhora na qualidade do sono;**
- **redução da depressão;**
- **controle da ansiedade;**
- **aprimoramento da memória;**
- **maior capacidade de concentração;**
- **alívio do estresse;**
- **relaxamento;**
- **redução de dores crônicas;**
- **equilíbrio de emoções;**
- **raciocínio mais centrado e produtivo;**
- **desenvolvimento da criatividade;**
- **consciência do corpo e de padrões de comportamento;**
- **controle da pressão arterial, da frequência cardíaca e na função preventiva das doenças coronarianas.**

Mas vale mencionar que a listagem de benefícios não é mera especulação: elas apresentam amplo respaldo científico!

Lógico que essas conquistas na qualidade de vida acontecem com o tempo. Ninguém vence a ansiedade com 1 semana de prática. Tal como um exercício físico, o "treino do cérebro" precisa de constância para mostrar seus efeitos.

Tente criar uma rotina, meditando todos os dias, para que se torne um hábito fácil e incorporado à vida.

Escolha um ambiente calmo, agradável, de preferência sem distrações. Posicione-se de modo confortável (sentado com pernas cruzadas e costas retas, deitado ou até de pé).

Caso você prefira, use incensos ou velas aromáticas, pode usar músicas relaxantes.

Feche os olhos, preste atenção na sua respiração. Inspire profundamente, retenha por alguns instantes e lentamente exale.

Procure fazer respirações abdominais (ao inspirar você expande o seu abdômen, e ao exalar você o contrai), se por algum motivo vierem as distrações, gentilmente você vai deletar esse pensamento, e voltar a se concentrar na sua respiração.

Você pode começar a praticar:

3 minutos:

para fortalecer o campo eletromagnético, estabilizar a circulação sanguínea

11 minutos:

ativa o sistema glandular e nervoso

31 minutos:

afeta todos os ritmos corporais

A mudança só depende de você, então, vamos começar!

Mestra em Reiki Monica Souza

