

APRENDA A MEDITAR EM SITUAÇÕES DO DIA A DIA E TENHA MAIS QUALIDADE DE VIDA.

Ana Sachs do UOL, em São Paulo.

Para meditar não é necessário um local específico, nem muita preparação ou tempo. É possível praticar a meditação em qualquer lugar, a qualquer hora e até por poucos minutos. "Podemos meditar tomando banho, em uma fila de espera, dentro de um transporte, caminhando, limpando a casa", afirma Clene Salles, autora do livro *Meditação Express*.

Dicas para aquietar a mente

- No chuveiro: levante o rosto para a água e deixe que ela desça sobre a cabeça. Inspire e expire profundamente, devagar, por três vezes. Preste atenção ao perfume do sabonete e ao som da água caindo no chão. Imagine que trouxe seus problemas até a superfície da pele, deixando que a água os leve embora. Feche os olhos e repita por três vezes "sinto-me renovado", antes de sair do banho.

- Na mesa de trabalho: feche os olhos, inspire e expire profundamente por cinco vezes, dando especial atenção ao momento da expiração. Use esta técnica de visualização: imagine a tarefa que está prestes a executar. Relembre todos os seus talentos (entusiasmo, atenção, criatividade) que serão a chave para realizá-la. Antes de abrir os olhos, visualize a tarefa já cumprida.

- Enquanto caminha: endireite-se e encolha a barriga. Caminhe devagar, focando a atenção em cada parte do corpo, uma de cada vez, por dez minutos. Em primeiro lugar, entre em sintonia com os joelhos, quando eles se levantam e dobram. Depois, observe os quadris, os calcanhares, a sola dos pés quando tocam o chão. Agora é a vez dos braços, veja como vão para frente e para trás, com ritmo.

- No trajeto para o trabalho: levante as sobrancelhas e conte até três. Repita mais uma vez. Faça o mesmo com cada parte do corpo, esticando e relaxando os ombros, os braços, as pernas. Ao acabar, observe como seu corpo e sua mente ficaram mais relaxados. Quando relaxamos, a respiração desacelera e o ritmo cardíaco e a pressão arterial diminuem. O corpo atinge um estado de calma e o humor melhora.

Fonte: Clene Salles