Clube de Revistas

MENTE AFIADA

EXTRA

Mente Afiada Extra - Ano 2, Nº 8 - Junho, 2024

MÚSICAS E MANTRAS

Sons que contribuem com o seu bem-estar

PEQUENOS RELAXADOS

Até as crianças podem se beneficiar com as técnicas meditativas



MEDITAÇÃO EM CASA

Dicas, informações e aplicativos para quem é iniciante na técnica

alto astral
R$ 9,90

Vamos começar?

Dias estressantes, noites maldormidas, cansaço que não passa. Se identificou com essas situações? Pode ter certeza que você faz parte de um grupo cada vez maior de pessoas que sofrem com a correria do dia a dia.

Para ajudar a aliviar a tensão e viver com mais tranquilidade, essa edição de **Mente Afiada Extra** traz formas para aprender a relaxar no dia a dia e ganhar bem-estar mental especialmente nos momentos mais complicados. E o melhor é que você pode fazer tudo isso em casa mesmo, sem gastos extras. São dicas, informações, músicas e mantras para quem está com dificuldades para incluir as técnicas meditativas na rotina.

É o primeiro e mais importante passo para se manter são e saudável!

A Redação

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Roberta Lourenço
FOTO NishanDesigns/Shutterstock Images











FOCO NO PRESENTE
Meditar ajuda a aliviar as preocupações com o futuro

PARA AS CRIANÇAS
A técnica também pode ser usada na infância!

PARA APRENDER
Meditar e coçar - é só começar

SONS QUE RELAXAM
Uma ajudinha pra meditar em casa

SAIBA MAIS
Livros sobre meditação

sumário

De volta para **O PRESENTE**

A prática do *mindfulness* visa a manter a mente no agora, livrando você do estresse por aquilo que ainda nem aconteceu e, assim, gerando mais bem-estar na sua rotina

CLUBE DE

REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!

Em 1979, o escritor e cientista norte-americano Jon Kabat-Zinn, na época professor de medicina na Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos, publicou os primeiros trabalhos daquele que viria a ser um dos principais métodos de terapias contra estresse na atualidade: o Programa de Redução de Estresse com Base em *Mindfulness* (MBSR, na sigla em inglês). Com seus estudos, o profissional popularizou o *mindfulness*, tipo de meditação que, de acordo com a terapeuta e coach Lissandra Cristine Bassi, "não está ligada a nenhuma religião. Trata-se de uma técnica pura de treinar o cérebro a estar mais presente no momento do agora".

Entretanto, as técnicas baseadas em tal prática datam de um período anterior às aplicações do especialista estadunidense, remontando um tipo de meditação budista conhecida por sati, que também prezava pela atenção plena. E, nesse processo de compreensão e evolução do *mindfulness*, conforme Kabat-Zinn evoluiu na prática, "ele percebeu que era possível retirar todos aspectos religiosos desse conceito de atenção plena", explica o clínico geral especialista em medicina tibetana Fernando Vella.

Dessa forma, atualmente, podemos entender melhor como essa variação meditativa afeta a nossa mente e, além disso, de que maneira podemos incluí-la no dia a dia para obter as vantagens da atividade.

EFEITOS NO CÉREBRO

Com diversos estudos sobre a prática do *mindfulness*, alguns dos seus efeitos nas funções cerebrais já foram mapeados. Segundo Fernando, "descobriu-se que pessoas que meditam têm um maior desenvolvimento no córtex pré-frontal. É uma região associada com funções cerebrais importantes, como atenção, concentração e tomada de decisão". Além disso, há uma diminuição na amígdala, uma estrutura conhecida por estar relacionada ao medo e outras emoções. Tal efeito promove alterações positivas em reações a situações estressantes."É interessante observar que não apenas essas estruturas se alteram, mas também suas conexões. A ligação da amígdala com demais regiões do cérebro diminui, enquanto conexões entre áreas associadas com atenção e concentração aumentam", elucida o médico. Vella ainda cita o aumento do hipocampo (ligado à aprendizagem, memória e regulação da emoção) e um desenvolvimento nas atividades da junção têmporo-parietal (região especializada na perspectiva, empatia e compaixão).

HORA DA ATENÇÃO PLENA!

Mesmo que o *mindfulness* possa trazer diversos benefícios à saúde, se você nunca praticou a técnica, as cinco dicas a seguir podem orientá-lo na busca por uma mente mais calma:

1. Opte por um lugar que proporcione tranquilidade para a prática, de preferência, silencioso;

2. Com uma roupa confortável, sente-se de uma forma cômoda;

3. Foque na respiração. No começo, em um intervalo de cinco a dez minutos ou pelo tempo que conseguir manter a mente focada;

4. Caso haja interrupções, volte a focar logo em seguida;

5. Se surgirem pensamentos (e vão surgir), deixe que eles passem e retorne para seu estado de concentração.

FOCO NA ALIMENTAÇÃO

Seja por saúde ou apenas por um fator estético, atualmente, a busca pela perda de peso é algo comum entre o grande público. Por isso, as propagandas de métodos que prometem o emagrecimento rápido e sem sacrifícios, como shakes e dietas "milagrosas", popularizaram-se. Porém, é de conhecimento científico que uma das formas mais eficazes para emagrecer com saúde é a reeducação alimentar. E, para tanto, a prática do *mindfulness* pode ser uma grande aliada, como provou um estudo de pesquisadores da Universidade Estadual da Carolina do Norte e da Divisão de Saúde Pública da Carolina do Norte, ambas nos Estados Unidos.

A técnica chamada de *mindful eating* (alimentação atenta, em tradução livre) promove o foco enquanto se come, como ao perceber o gosto da comida, se você está sentindo fome ou saciedade, entre outros fatores. Para a avaliação, foram selecionados 80 voluntários, sendo 42 escolhidos para o processo e 38 utilizados como um grupo de controle. Durante 15 semanas, os participantes do programa receberam instruções on-line de especialistas para ajudá-los a reeducarem alguns hábitos.

Posteriormente, os indivíduos responderam ao Questionário da Alimentação *Mindful* (MEQ, na sigla em inglês), com 28 perguntas referentes às possíveis mudanças ocorridas no período de avaliação. Segundo as conclusões da pesquisa, 28 das pessoas que completaram o plano de *mindful eating* perderam mais peso do que 36 dos participantes inclusos no grupo de controle, sendo uma média de emagrecimento equivalente a 1,9 e 0,3 quilos respectivamente. De acordo com informações divulgadas no Congresso Europeu de Obesidade de 2017, em Portugal, onde o estudo foi apresentado, o método já foi aplicado com sucesso em mais 16.500 voluntários.

A descoberta de métodos alternativos para a reeducação alimentar ganha mais destaque visto que, segundo dados do Ministério da Saúde, mais de 50% da população brasileira estão acima do peso recomendado e 18,9% se encontram em estado de obesidade.

CONSULTORIAS Fernando Vella, clínico geral e acupunturista da Clínica Soha, em São Paulo, com estágio em Medicina Tibetana no Men-Tsee-Khang, fundado pelo Dalai Lama, colaborador no livro Manual Clínico de Acupuntura, da Editora Atheneu, 2014; Lissandra Cristine Bassi, hipnoterapeuta, coach, terapeuta e neurolinguista | **FONTE** Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel Brasil 2016), Ministério da Saúde; 2017 | **FOTOS** Shutterstock Images

Pequenos calmos E FOCADOS

Com a prática da meditação durante a infância, o desenvolvimento das crianças pode ser muito mais positivo



Imagine o seguinte cenário: uma criança meditando sentada no chão da sala na sua casa, com os olhos fechados, quieta, calma, inspirando e expirando lentamente. O quão possível você acha que essa situação se torne realidade? Para o grande público, principalmente para quem já é pai e mãe, talvez essa seja uma cena difícil até de se imaginar. Entretanto, especialistas e estudos científicos mostram que a meditação infantil é cada vez mais indicada para o combate de distúrbios mentais e alterações negativas no comportamento, com métodos desenvolvidos especialmente para garantir o foco das crianças.

PREOCUPAÇÕES REAIS

Ter a mente estressada parece ser um problema da vida adulta. Contudo, apesar de a infância ser uma fase caracterizada por diversão e aprendizado, as crianças também podem ter dificuldades relacionadas ao bem-estar mental. “Muitas vezes, podemos achar que elas não têm preocupações pois ainda não possuem obrigações, trabalho, chefe, contas para pagar, etc. Mas quem convive com uma criança sabe que a realidade é bem diferente”, ressalta Patricia Calazans, especialista em meditação e autora do livro *Brincando de Mindfulness*.

Diferentes fatores podem influenciar na vida dos pequenos, alterando seus estados emocionais, por exemplo: problemas familiares, dificuldades na escola, como a cobrança excessiva dos pais por boas notas e atividades extracurriculares, *bullying*, uso descontrolado de celulares, videogames, TV, entre outros. Tudo isso, como alerta Patricia, “pode deixar as crianças estressadas, ansiosas, tristes, com problemas de foco e concentração ou gerar distúrbios alimentares”.

Dessa maneira, se for inserida na rotina e transformada em um hábito, a prática da meditação pode ser uma aliada na busca por uma melhor qualidade de vida na infância.

“Em geral, a criança está pronta para meditar quando consegue assistir a um filminho até o final, prestando atenção”

Patricia Calazans, especialista em meditação e autora do livro Brincando de Mindfulness

COMO ENSINAR?

Ler sobre as vantagens da meditação é uma tarefa simples, mas como é possível garanti-las às crianças? Nesse processo, a paciência terá que vir tanto dos responsáveis quanto dos filhos. Para isso, a seguir, separamos dicas especiais para incluir a meditação logo na infância. Vale ressaltar que a idade não é um fator limitante nesse caso, visto que a prática pode ser ensinada a partir dos dois ou três anos, quando, normalmente, os pequenos já conseguem acompanhar as orientações.

“Em geral, a criança está pronta para meditar quando consegue assistir a um filminho até o final, prestando atenção”, explica Patricia Calazans. Lembre-se também de que a introdução da meditação nessa idade deve ser leve como uma brincadeira para, gradativamente, tornar-se um hábito. “Não pode ser mais uma tarefa ou obrigação, como ir à natação, judô, balé, etc., para que não ocorra o efeito contrário, de estressar ao invés de acalmar”, afirma a especialista.

COLOCANDO EM PRÁTICA:

1. Se os pais meditam, deixar o filho observar a atividade pode ser uma tática útil para que ele se interesse e aprenda. “Se a criança conseguir ficar quieta, deixe que ela fique sentada observado você durante a sua meditação. Este já será o início da sua prática”, indica Calazans.

2. O incentivo à atividade deve seguir um caminho divertido. Um exemplo de exercício lúdico, como aponta o professor e especialista em meditação Paulo Sérgio Oliveirahh, é pedir para que a criança escolha um obje-

to, foque nele e retire todos os seus detalhes mentalmente. “No começo pelo lado racional (ex. o carrinho tem rodas, é vermelho, tem tais detalhes...), depois o não racional (se é redondo, lembra uma bola, etc.)”, conclui Paulo.

3. Em um local aberto, como um parque, deite com a criança na grama e peça para ela observar as nuvens e seus formatos. “Procure não associar as formas a nenhuma imagem ou pensamento, deixe que ela observe e faça as suas próprias associações”, recomenda Patricia.

4. Com os olhos fechados, fale para o pequeno prestar atenção nos sons do ambiente para, assim, trabalhar sua percepção.

5. Focando na vibração das cordas vocais, a criança deve falar os sons das vogais do alfabeto. Como explica a escritora do livro *Brincando de Mindfulness*, “o som ‘AAAAA’, de forma calma e serena, age na garganta, pulmões e em toda a cabeça. O ‘EEEEE’, de forma grave, tonifica a glândula tireoide. O ‘IIII’, com um sorriso, traz alegria. ‘OOOOO’ age no abdômen. O som ‘UUUUU’, de forma grave, age no tórax e na barriga”.

6. Outro exercício presente no livro de Patrícia é pedir para a criança tampar os ouvidos com os polegares e os olhos com os outros dedos. Depois, como ensina a autora, “ela deve inspirar profundamente e, quando soltar o ar pelo nariz, fazer o som do zumbido da abelha, do fundo da garganta de boca fechada: ‘MMMMMM’”. Para que a prática funcione, deve ser realizada em um lugar silencioso, assim a concentração no som será mais eficaz.

VÁRIOS BENEFÍCIOS

A seguir, veja quais são as principais vantagens da prática da meditação na infância:

1. Regula os níveis de estresse e ansiedade;
2. Proporciona relaxamento físico e mental;
3. Minimiza os sintomas do transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH);
4. Desenvolve o foco e a concentração;
5. Melhora as habilidades sociais e emocionais;
6. Ensina a lidar melhor com sentimentos como frustração, medo, etc;
7. Reduz a agressividade;
8. Melhora a qualidade do sono;
9. Oferece mais equilíbrio do sistema imunológico;
10. Garante mais segurança e aumento da autoestima;
11. Expande a criatividade;
12. Motiva o sentimento de felicidade.

CONSULTORIAS Patricia Calazans, autora dos livros *Mindfulness* e *Brincando de Mindfulness* pela Matrix Editora, *coach*, terapeuta, *trainer* e consultora em desenvolvimento humano, praticante de diversas técnicas de meditação, terapeuta holística e idealizadora do movimento Medita Floripa; Paulo Sérgio Oliveirahh, professor, escritor e especialista em meditação e yoga | **FOTOS** FoxyImage/ Shutterstock Images

Agora é **SUA VEZ**

Veja quais são os primeiros passos para acrescentar a prática da meditação no dia a dia



"Meditar não é tão simples como parece. Algumas pessoas têm facilidade e outras nem tanto", afirma a professora e coach Luciane Cadan. Realmente, algumas pessoas estão presentes tão intensamente nas preocupações do cotidiano que se desligar dessa realidade caótica pode ser um verdadeiro desafio.

Porém, apesar de poder ser algo extremamente benéfico para o indivíduo, praticar a meditação só deve ser algo realizável para quem vê um propósito na prática e compreenda que ela realmente pode ajudá-lo. "Tudo depende do nosso desejo de querer algo. Não adianta fazer uma coisa que não faz sentido para nós, pois no decorrer dos dias aquilo ficará maçante e encontraremos uma forma de não o realizar e, desse modo, a procrastinação será um fato", alerta Cadan.

Contudo, para aqueles iniciantes que veem na meditação uma alternativa para ajudá-los a lidar com as dificuldades diárias e conseguir uma melhor qualidade de vida, elaboramos uma lista de orientações sobre a prática. Essas instruções são destinadas a quem não tem um conhecimento amplo do ato de meditar, servindo como um plano-piloto para os indivíduos sem um profissional específico para auxiliá-los.

Se você se encaixa nessa descrição, os seguintes passos foram feitos para você. Vamos meditar? Confira!

HORA SAGRADA

Escolha um horário ao acordar e antes de dormir para a prática, reservando cinco minutos em cada sessão. Com o tempo você irá aumentando esse período. Dica: para melhores benefícios, é importante estar com o corpo alongado.

O MELHOR LUGAR DO MUNDO

Tudo começa com a escolha do local onde você iniciará o processo meditativo. Busque por um lugar calmo e harmonioso, onde você se sinta confortável e dificilmente seja interrompido.

PREPARE O AMBIENTE

Afaste-se de objetos barulhentos, eletrônicos ou ruidosos. Desligue a televisão, o aparelho celular e outros objetos que possam te distrair daquele momento único. Como exceção, se desejar, coloque uma música instrumental tranquila em um volume confortável.

POSTURA CERTA?

Como iniciante da prática, você pode sentar no chão, cruzar as pernas e manter sua coluna ereta. Caso não esteja preparado para isso, ainda pode sentar-se e estender as pernas na parede ou na cama. Se mesmo assim não conseguir meditar, realizar a atividade deitado pode ser uma opção no início.

TÉCNICA DA UVA-PASSA

Trata-se de uma técnica difundida pelo terapeuta e condutor de workshops Graham Lee, que destaca que ser *mindful* (ter a mente focada) é como substituir o "eu estou me sentindo estressado" por algo como "sinto que há um estresse em curso".

Assim, a técnica consiste em, primeiramente, pegar uma uva-passa e observar, por meio do tato, como ela passa entre seus dedos. Depois, é hora de cheirá-la e pensar nas recordações que ela traz.

Por fim, deve-se colocá-la na boca e sentir todos os seus detalhes com a língua. "Parece fácil de início", comenta o neurologista Martin Portner, "porém nota-se que é difícil prestar atenção nas mais simples tarefas do presente sem evitar que a mente volte a entrar no modo distração".



O MOMENTO É O AGORA

Perceba unicamente o momento presente. Sinta sua respiração, seu corpo, o momento e vá desacelerando, encontrando calma e serenidade. Comece a realizar um mapeamento corporal completo. Perceba seus pés, pernas, quadril, coluna vertebral, ombros, braços, mãos, etc. Percorra mentalmente todas essas estruturas.

PENSAMENTOS A MIL

Não se preocupe se diversos pensamentos surgirem na mente nesse momento de relaxamento – isso é comum. “Talvez eles cheguem para alertar que você precisa voltar para o momento presente. Afinal, estar presente no presente é o mais importante do meditar”, explica a coach Luciane Cadan.

OLHOS FECHADOS E MENTE FOCADA

É hora de se concentrar. Feche os olhos ou então mantenha-os abertos e fixados em um ponto único, como a chama de uma vela. Nesse momento, atente-se às emoções que está sentindo.

INSPIRE, RESPIRE E NÃO PIRE!

O próximo passo é observar sua respiração. Durante toda a prática, você irá inspirar e expirar cerca de dez vezes com você apenas observando esse movimento. “É possível que durante os movimentos e no meio do exercício você se perca. Deve-se, então, retornar e refazer as dez respirações”, conta a psicóloga corporal Thaíse Titon.

MAIS FORMAS DE PRATICAR O MEDITAR NO COTIDIANO!

• Concentre-se no momento. Se uma leve brisa soprar, sinta-a;

• Ao andar pela rua, observe o vento agitando as folhas;

• Quando o sol entrar por uma fresta da janela, experimente senti-lo aquecendo a pele;

• Ouça os pássaros cantando a distância;

• Sua casa está em silêncio? Tente apreciá-lo e mantê-lo pelo máximo de tempo que conseguir;

• Quando se deitar na cama ou no sofá perceba cada parte do seu corpo relaxada;

• Ao tomar banho, sinta a água deslizando pelo seu corpo;

• Teste-se no clássico exercício da respiração. Inspire e expire;

• Quando estiver executando qualquer atividade, pratique direcionar suas energias e sua atenção somente para ela (exemplo: se está arrumando o quarto, atente-se aos detalhes dessa ação);

• Está comendo? Então fique completamente presente no ato de comer, na sensação do talher nas mãos, na cadeira onde está sentado;

• Procure identificar aromas, cores e sabores de tudo aquilo que está ingerindo;

• Se trabalha com clientes, preste atenção no atendimento e naquilo que está fazendo;

• Ao fazer uma apresentação, canalize sua concentração toda para esse momento, sempre lembrando que você se preparou e vai saber explicar tudo;

• Por fim, como sintetiza o life coach Giridhari Das, "não importa o que seja, coloque a sua presença e a sua atenção no seus atos".





CONSULTORIAS Giridhari Das, *life coach* e mestre espiritual em yoga; Luciane Cadan, professora por formação, ergonomista e *life coach* especialista em linguagem Ericksoniana e pós graduada em psicologia positiva; Martin Portner, médico neurologista, mestre em neurociência pela Universidade de Oxford e especialista em *mindfulness*. Thaíse Titon, professora de yoga e psicóloga corporal e proprietária do Shala Thaíse Titon, em Campos Novos (SC) | **FOTOS** Shutterstock Images

Sons que **RELAXAM**

Entenda como as músicas e mantras podem influenciar no momento da prática meditativa



A música é considerada uma linguagem universal que pode despertar fortes reações emocionais tem o poder de trazer à tona diversos momentos marcantes da vida. Quando direcionado corretamente, o som é capaz de alterar a fisiologia do corpo humano e acalmar a mente em níveis profundos. “Pesquisas científicas têm demonstrado como o ritmo, a velocidade, a melodia e o volume em que escutamos determinadas músicas influenciam na respiração, batidas cardíacas e na pressão sanguínea do corpo”, expõe o biólogo e sacerdote Brâhmana Mahesvara Das. É por isso que aliar o momento meditativo com músicas e mantras pode trazer mais eficiência para o exercício, fazendo com que o praticante se aprofunde melhor no instante da prática. A seguir, acompanhe mais informações sobre a influência das melodias durante a meditação.

MENTE E MELODIAS

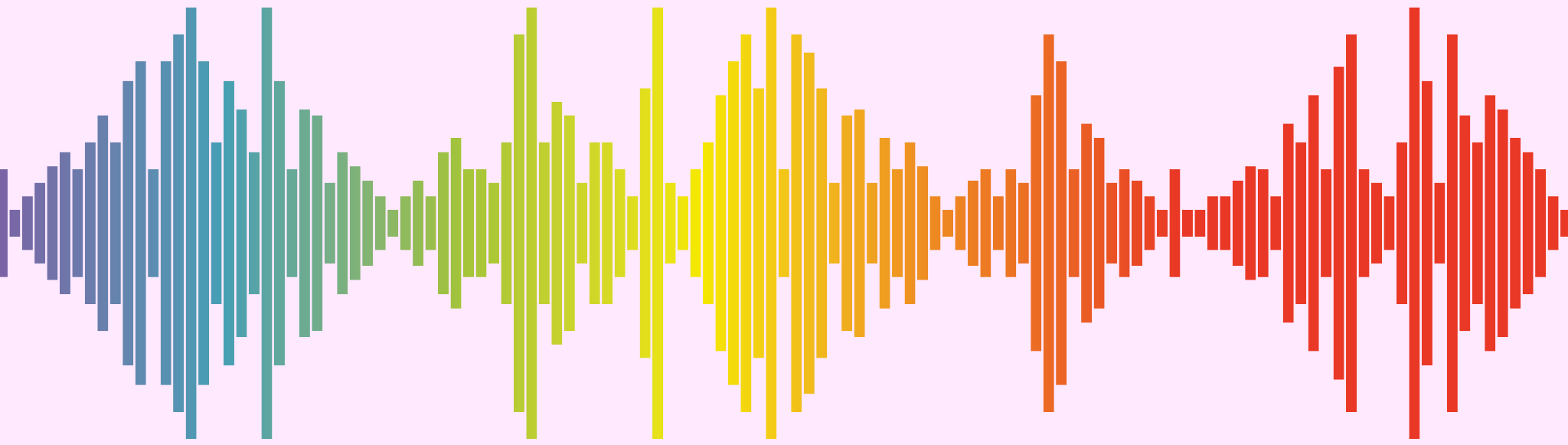
As músicas e mantras trabalham com a vibração do ar. “O pensamento também emite vibrações. As palavras nada mais são do que os pensamentos manifestados. Dessa forma, quando as ondas emitidas pela música (ou mantra) se conectam com as emitidas pela nossa mente, elas entram em sintonia, nos levando à paz e ao relaxamento, auxiliando a nossa concentração”, explica a astróloga Lilian Marins. Toda prática de meditação envolve o foco em algum ponto. Quanto mais foco, melhor e mais poderosa é a experiência. O ideal é que as músicas escolhidas para o momento ajudem na concentração e maximizem o exercício. “Não existem músicas específicas. Devem ser respeitadas as preferências pessoais de cada um. Um único som pode ter efeitos diferentes sobre diferentes pessoas. É importante conhecer o que se gosta para proporcionar



bem-estar e evitar músicas que irritam ou deprimem", aponta Mahesvara. Sons calmos e relaxantes geralmente são os escolhidos para o momento meditativo. Isso porque "esse tipo de melodia é capaz de ativar as áreas cerebrais responsáveis pelas sensações de prazer. Ao ouvi-las, ocorre a diminuição do nível de cortisol no organismo, que é o hormônio causador do estresse. Isso acaba gerando, consequentemente, a redução da ansiedade", detalha o biólogo e sacerdote Brâhmana. Os sons da natureza, como chuva, pássaros cantando e ondas na praia, por exemplo, também são boas opções para relaxar e propiciar uma melhor prática. Graças aos seus efeitos residuais, esses sons geram bem-estar não somente para o momento, mas também promovem benefícios que se prolongam por um bom tempo depois", expõe Mahesvara.

Na hora de meditar, não existem regras rígidas. "Há milhares de mantras que podem ser usados de acordo com o foco do praticante", explica Giridhari Das. Existem os monossilábicos, chamados de bija mantras, cuja função é fazer ressonar um chakra em específico, e os que contêm apenas duas sílabas, usados para meditação introspectiva e entoados sempre acompanhando o ritmo da respiração — uma sílaba durante a inspiração e a outra durante a expiração. "Além desses, existem mantras maiores, compostos por doze sílabas (dvadashakshara), por dezoito sílabas (mantra narasinha, mantra rama e o mantra gopala, por exemplo), e, ainda, os compostos por dezenas de sílabas (palavras formando versos), entoadas durante outros tipos da prática, como japa ou kirtana. Cada um deles tem sua própria importância espiritual", completa o mestre espiritual em ioga. Segundo o especialista, o mantra mais usado e mais famoso é o "maha-mantra Hare Krishna":

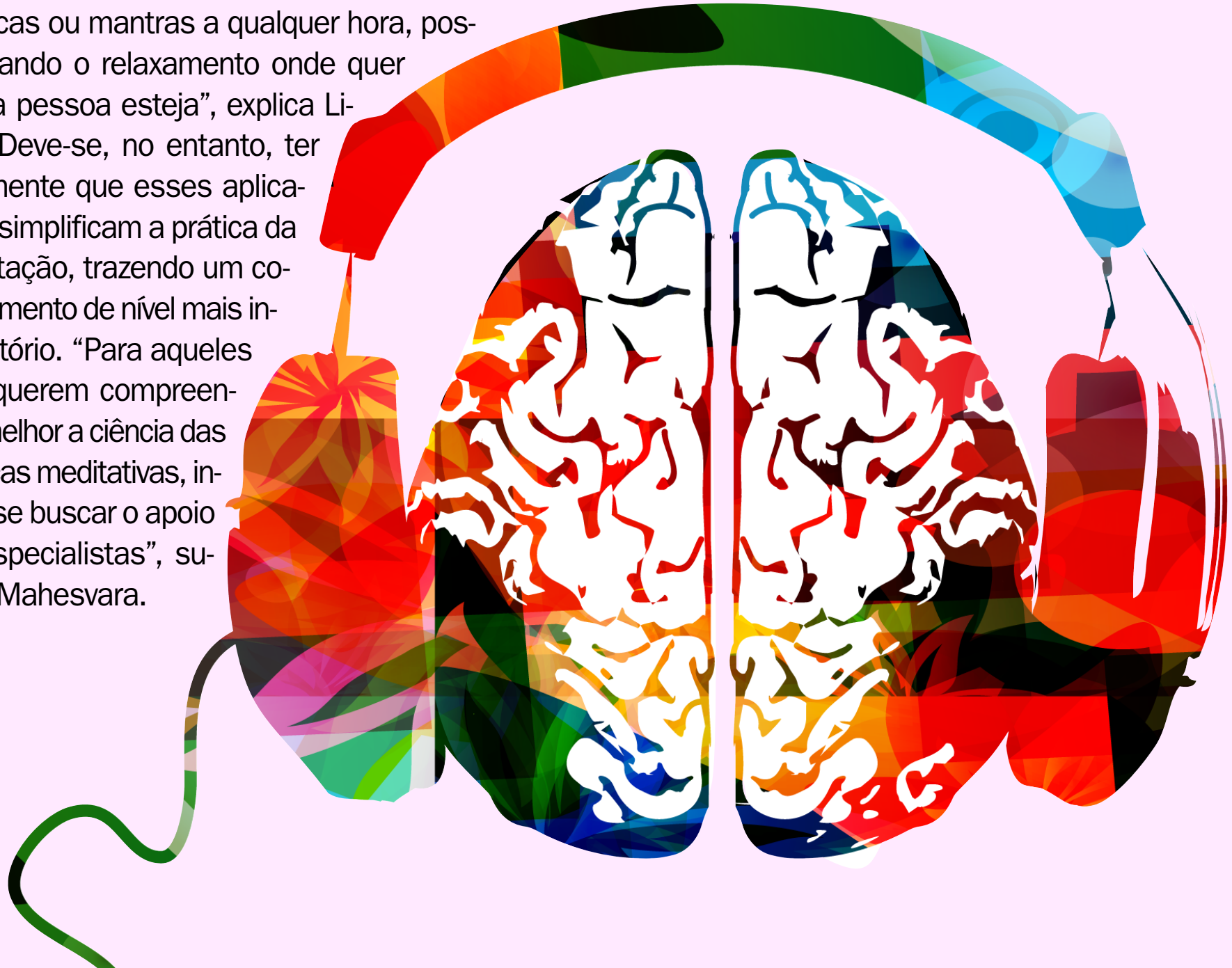
"Hare Krishna, Hare Krishna Krishna Krishna, Hare Hare Hare Rama, Hare Rama Rama Rama, Hare Hare."



MODERNIDADES PARA O BEM

Engana-se quem imagina que para meditar é necessário estar no alto de uma colina ou em um spa. É possível, dependendo de seu perfil, entrar em estado meditativo em qualquer lugar, a qualquer hora. Com as novidades tecnológicas, diversos softwares vêm sendo desenvolvidos para ajudar na hora de relaxar a mente e desacelerar a rotina. “Os aplicativos podem ajudar a executar o exercício, já que algumas pessoas — principalmente quem está começando — precisam ser guiadas até alcançar o nível mais profundo da meditação”. Ou seja, quem sente a necessidade de um “roteiro”, pode acompanhar as gravações guiadas nos aplicativos disponíveis para smartphones ou tablets. “Além disso, eles ainda trazem o benefício de ouvir as músicas ou mantras a qualquer hora, possibilitando o relaxamento onde quer que a pessoa esteja”, explica Lilian. Deve-se, no entanto, ter em mente que esses aplicativos simplificam a prática da meditação, trazendo um conhecimento de nível mais introdutório. “Para aqueles que querem compreender melhor a ciência das práticas meditativas, indica-se buscar o apoio de especialistas”, sugere Mahesvara.

“O ritmo, a velocidade, a melodia e o volume em que escutamos determinadas músicas influenciam na respiração, batidas cardíacas e na pressão sanguínea do corpo”
Mahesvara Das, biólogo e sacerdote Brâhmana



TECNOLOGIA E MEDITAÇÃO: APLICATIVOS PARA AJUDAR A RELAXAR E MEDITAR

Medita!: esse aplicativo mistura música, ensinamentos e conteúdo para estimular o bem-estar. São oito temas com mais de 60 meditações, todas guiadas pela voz da terapeuta Mirna Grzich, uma das maiores especialistas em meditação no Brasil.
Disponível para:

ZEN: Meditações guiadas, práticas de respiração, músicas para dormir e aulas de Yoga para você aliviar o estresse, diminuir a ansiedade e deixar seus dias mais leves. Uma experiência de autocuidado e autoconhecimento para encontrar a paz e o equilíbrio.
Disponível para:

5 Minutos - Eu medito: se você costuma se esquecer das coisas, aposte nesse aplicativo! Ele lembra a hora de você meditar: basta programar seu horário e controlar seu tempo de meditação. Aproveite para compartilhar a prática com os amigos via redes sociais, incentivando-os a meditar também.
Disponível para:

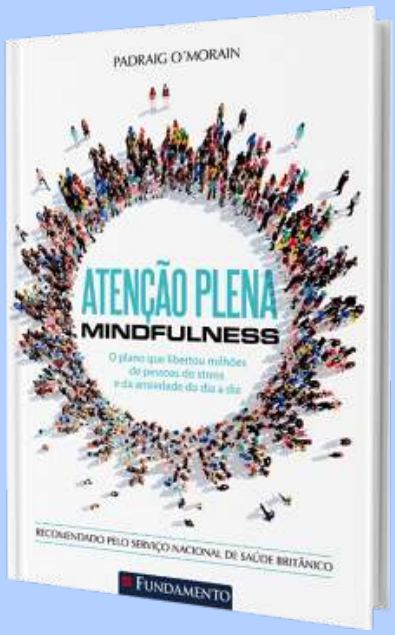
Stop, breathe & think: a tradução do nome desse recurso já diz tudo: pare, respire e pense. O objetivo é que você tire um tempo para se acalmar e trazer mais paz para sua rotina. O usuário responde um breve questionário sobre o que está sentindo e pensando e, após isso, o aplicativo recomenda meditações para o momento.
Disponível para:

Disponibilidade dos aplicativos checada nas lojas virtuais em junho de 2024. Não nos responsabilizamos pela mudança de disponibilidade ou preços.

CONSULTORIAS Giridhari Das, mestre espiritual em ioga e autor do livro *O Método 3T*; Lilian Marins, astróloga; Mahesvara Caitanya Das, biólogo e sacerdote Brâhmana | **FOTOS** KrisTina /Shutterstock Images; Abstract / Shutterstock Images; Reprodução

APROFUNDE-SE!

Confira dicas de livros que abordam os benefícios da meditação para o organismo



Atenção Plena - Mindfulness

Autor: Padraig O'Morain
Editora: Fundamento
Ano: 2015

A obra traz diversas sugestões de como você pode diminuir o ritmo, mudar o foco e praticar o *mindfulness* sem ter que alterar toda sua rotina, reservando um momento específico para isso. As consequências com a utilização dessa prática são: ficar mais calmo e menos estressado no trabalho, em casa, nos seus relacionamentos pessoais, etc. O livro apresenta dicas e exercícios práticos que não vão tomar muito do seu tempo, mas irão transformar sua vida.



Ikigai

Autor: Ken Mogi
Editora: Astral Cultural
Ano: 2018

O Ikigai ensina cinco pilares simples que embasam um propósito de vida. São os passos que permitem envelhecer sempre jovem e ter uma vida mais próspera e menos estressante. A obra de Ken Mogi, neurocientista e escritor japonês, funciona como um manual para uma jornada de autoconhecimento, com técnicas para cuidar de si e conhecer-se melhor. A recompensa e satisfação ao final da leitura valem a pena.



A Força da Meditação Na Sua Vida

Autores: Giovana Gambarini
Editora: Alto Astral
Ano: 2023

Rotina atribulada, pensamentos acelerados, sono desregulado, ansiedade, angústia, medo... Situações e sentimentos que fazem parte da rotina de muitas pessoas. Buscar ajuda para se sentir melhor é a saída. Neste e-book, você conhece encontra um compilado de conteúdos sobre meditação para iniciantes, ou seja, para quem nunca meditou ou teve um contato mínimo com a prática.

FOTOS Reprodução

MENTE AFIADA EXTRA

Ano 2, Nº 8 - 2024

Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
Redação Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
Design Eugênio Tonon (eugenio.tonon@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)
Marketing digital Marcelo Monico (marceloluiz.monico@astral.com.br)
Conteúdo produzido e publicado originalmente na revista Mente Curiosa, Ano 4, Nº 77 - 2020

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno - Bauru/SP - CEP 17047-281
CONTATO atendimento@astral.com.br.

alto astral editora

© EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

UM E-BOOK PARA VOCÊ APRENDER A VENCER A ANSIEDADE!

ANSIEDADE,
de Giovana Gambarini
Editora Alto Astral

A ansiedade não é uma doença nova, mas ainda assim é estigmatizada. Por isso é tão importante falar sobre o assunto.

Neste e-book, mostramos o que é a ansiedade, suas ocorrências no mundo, os tipos de transtornos mais comuns, como identificá-las, os principais tratamentos e terapias, como agir diante de uma crise aguda e técnicas alternativas para complementar os cuidados.



Disponível na Amazon

CLUBE DE

REVISTAS



Entre em nosso grupo no Telegram t.me/clubederevistas

Clique aqui!

Tenha acesso as principais revistas do Brasil de forma gratuita!