



Meditações:

Dentre todas as técnicas do Yoga, a Meditação é a que goza de maior prestígio no meio acadêmico. As pesquisas de Meditação vêm evoluindo muito e ganharam imensa adesão com a **popularização da Meditação Mindfulness, que é a mesma Meditação do Yoga.**

A Meditação e a Neurociência

A Meditação é uma técnica que pode ser feita sempre da mesma forma e isso facilita o processo de pesquisas e de compreensão dos dados gerados.

Ao longo da Formação, apresentamos diversas pesquisas mostrando os benefícios da Meditação.

Nesta aula, vamos usar uma pesquisa que abarca todas as técnicas do Yoga e que comprova que os efeitos colhidos em pesquisas só de Meditação são muito próximos aos efeitos com diferentes técnicas do Yoga.

A Visão da Tradição do Yoga sobre a Meditação

Tradicionalmente o Yoga pode ser definido como Meditação. Nos Vedas, escrituras de mais de 3.000 anos, o Yoga é mencionado sempre no contexto de Meditação.

O Yoga-Sutra, que é o primeiro livro escrito apenas sobre Yoga, relaciona o processo meditativo à palavra **Samyama**.

O termo Samyama é composto por duas palavras: **Sa = Junto** e **Myama = Existir**

Samyama representa a evolução do processo Meditativo que se divide em 3 partes:

Dharana

Concentração

Dhyana

Sustentação da atenção

Samadhi

Parada dos pensamentos

Antes de Samyama vivencia-se **Pratyahara: redução da influência dos sentidos.**

Perspectivas do Yoga sobre Meditação

A Meditação sempre foi reconhecida como a principal ferramenta do Yoga para o conhecimento do funcionamento da mente.

A Meditação pode ser chamada de Samyama (em Sânscrito). O termo **Samyama** foi usado por **Patanjali** e refere-se a juntar diferentes técnicas para suspender a agitação da mente.

Pode-se encontrar também a expressão **Dhyana**, que significa **autoconhecimento**.

Dentro de uma visão tradicionalista do Yoga, Yoga pode ser definido unicamente como Meditação. As técnicas das Posturas e Respiratórios são tão inexpressivas que nem merecem ser mencionadas.

Na visão do Yoga secular, **o aluno deve ser estimulado a sustentar sua atenção usando as mais diferentes técnicas.** Porém, reconhecemos que a **Meditação é a mais potente e mais difícil das técnicas de sustentação da atenção.**

Proposta da Meditação



Na visão do Yoga, a sustentação da atenção é uma das habilidades mais importantes a ser desenvolvida no aluno. A atenção plena além de melhorar a concentração, produz um processo de descanso da mente, gerando **um estado de paz interna**.

Ao ensinar Meditação, explique como a meditação pode **melhorar a vida do seu aluno, tranquilizando sua mente e reduzindo as tensões emocionais**. Use explicações claras de como os sistemas simpático (luta-fuga) e parassimpático (descanso) funcionam e de como a meditação produz estímulo interno para o descanso mental.

Meditar é um exercício extremamente difícil, especialmente para quem está começando e pode ser algo muito incômodo. O contexto que o professor vai dar para que o aluno se esforce para isso tem que ser muito bem construído para que ele se comprometa em lutar contra o comportamento natural da mente que é dispersivo.

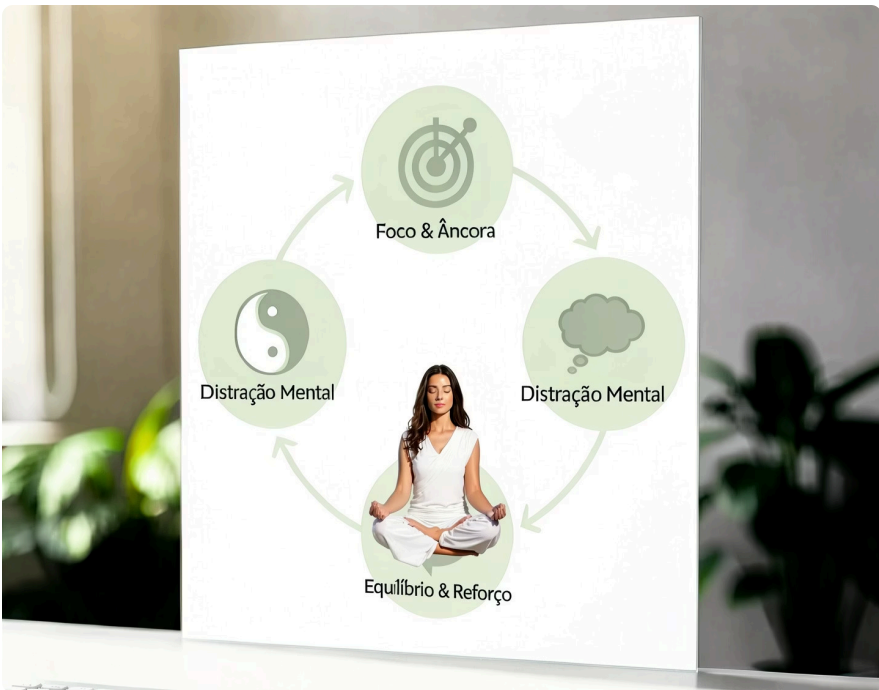
-  **Honestidade intelectual é um dos maiores ativos que um professor pode ter.** A **busca pela verdade** também deve ser parte do comportamento de um professor. Fale de algo que você pesquisou ou que aconteceu com você ou que um aluno reportou, desconfie de todas as fontes, mas busque encontrar a verdade pelas evidências.

O aquietamento produzido pelo exercício pode ser aproveitado de diferentes formas:

Descanso Mental Desligamento da atividade do cérebro	Regulação Emocional Redução da reatividade desajustada aos estímulos
Autoconhecimento Compreensão do comportamento do cérebro/mente	Saúde Melhoria da atividade cerebral
Concentração Aumento da capacidade de manter o foco em atividades complexas	Facilitação de Sono Ajuda na indução ao sono
Paz Sensação de tranquilidade (menos agitação mental)	Abstração dos Sentidos A capacidade de reduzir a influência dos sentidos é essencial para a evolução na Meditação

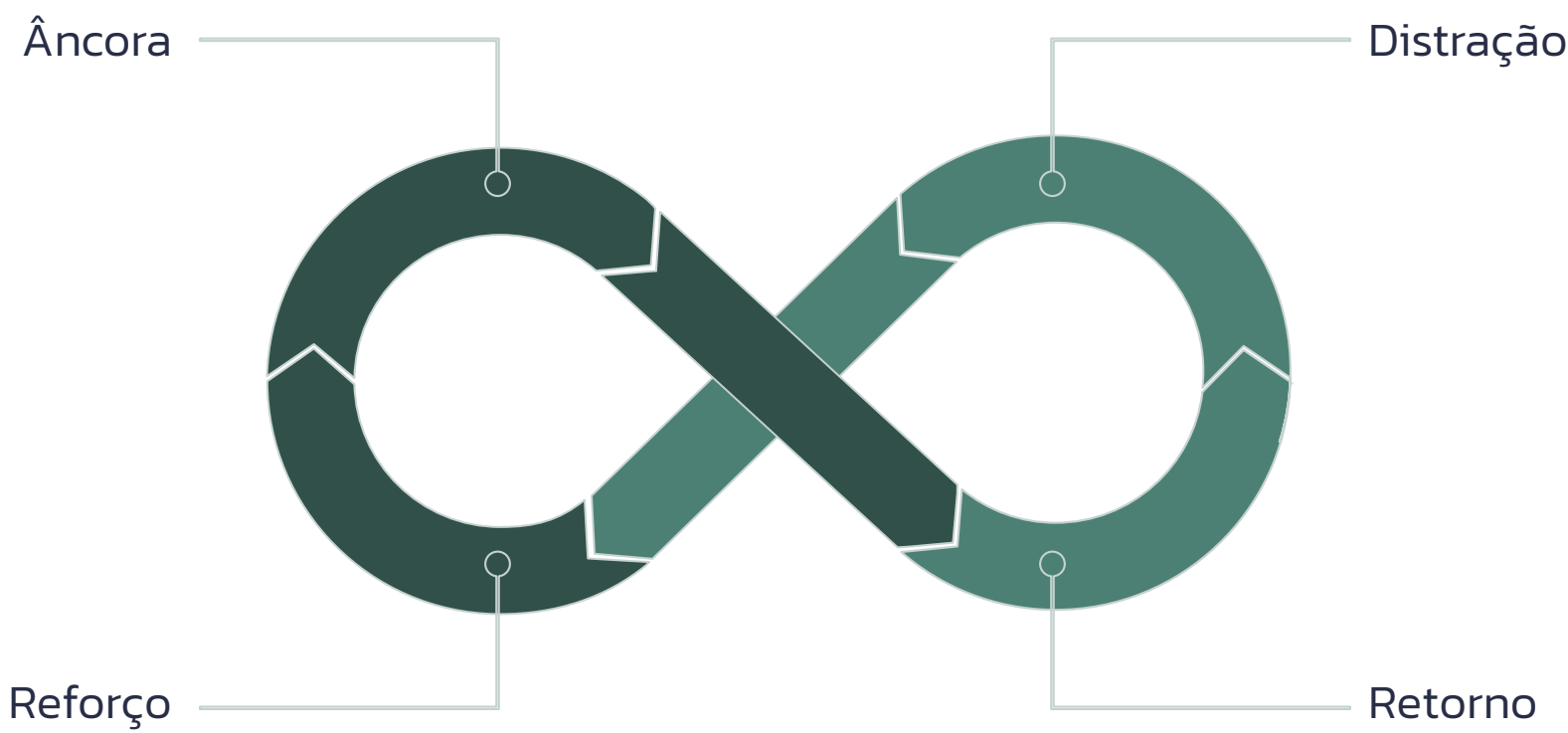
Meditação em Loop

O que importa é a técnica. A técnica é que transforma. Quando você faz a respiração não importa se está captando prana ou oxigênio, o efeito é o mesmo. E se nós acompanharmos a relação que existe entre budismo, Yoga e meditação mindfulness, você vai ver uma coisa em comum.



Toda técnica de Meditação que funciona tem a mesma estrutura.

Um ponto central para se concentrar, que podemos chamar de âncora central, é um ponto para o qual você vai levar sua atenção. Aprendemos que a mente sempre vai tentar fugir daquilo que estamos nos concentrando. Só que este é o desafio do exercício de Meditação, sempre voltar para a âncora, manter a atenção. A mente vai tentar fugir e esse loop vai se repetir.



Todas as linhas que usam a Meditação como técnica explicam esse conceito do loop. A principal meditação do budismo é o Vipassana, foi vipassana que deu origem à Meditação Mindfulness. O Vipassana é uma técnica de meditação na respiração. Para aprender Vipassana você deve isolar-se por 20 dias e fazer 08h de meditação todos os dias até que você tenha uma reconstituição do seu cérebro. De fato, funciona.

Se você pegar cursos de mindfulness, aplicativo de mindfulness e estudar a origem do mindfulness, você vai ver que a técnica mais usada é o acompanhamento da respiração. Perceber a respiração enquanto ela está acontecendo e se concentrar nisso.

Yoga é a atenção num ponto, sendo que a respiração é um desses pontos, talvez o mais usado. Então você vê que todos esses princípios, que nascem juntos, têm todos a mesma origem. Eles descobriram algo que hoje a neurociência consegue explicar que é conduzir a atenção para o córtex pré-frontal e sustentar a atenção em algo a partir de uma decisão consciente.

☐ A sustentação do foco, pode ser chamada de pensamento propositado. Aprender a conduzir a atenção, ter o pensamento propositado é um grande aprendizado que a prática do Yoga desenvolve em seus praticantes.

Isso tem muito valor para a nossa vida, porque se você não tem o pensamento propositado, você não consegue fazer nada bem. Você não consegue ler um livro. Não consegue ver um vídeo de 15 minutos. Não consegue prestar atenção numa conversa. Não consegue lembrar o filme porque você está o tempo inteiro desatento.

Fazer esse treinamento de levar a atenção para o córtex pré frontal melhora a sua capacidade de leitura, atenção numa conversa, prestar atenção e conseguir entender um filme numa camada um pouco mais profunda do que só aquelas imagens ali que estão passando. Isso depende de treinamento e é o mesmo treinamento para todos os princípios, aprender a sustentar a atenção.

As técnicas de Meditação seguem a mesma lógica: ter um ponto para sustentar a atenção, aceitar que a mente vai dispersar, mas perceber a distração e voltar ao ponto escolhido inicialmente. O que vale é a técnica.

Dentro de todos esses sistemas, budismo, mindfulness, meditação transcendental, etc, o Yoga é o que mais tem técnica, porque ele vai além de só uma atenção na respiração. O Yoga vai além da atenção na respiração. Yoga tem posturas que melhoram o corpo. O Yoga possui diversos tipos de respiração, diversas respirações.

Para o praticante aprender a prestar atenção, o Yoga apresenta diversificações em meditações, como Respiratórios e Posturas, além de outras técnicas de meditação. O Yoga é realmente o mais completo em termos de acervo de técnicas.

No entanto, todos vão produzir os mesmos efeitos, porque o princípio é o mesmo. A técnica é a mesma, não importa se você acredita no deus do budismo, se você acredita no Shiva do Yoga ou se você acredita no cientista, isso não muda o efeito da técnica.

Meditação em Loop

Existe um princípio muito importante que precisamos entender sobre a meditação.

O que realmente transforma a mente **não é a crença**, não é a filosofia, nem a religião.
O que transforma é **a técnica**.

Por exemplo, quando você faz uma respiração consciente durante uma prática de Yoga ou meditação, pouco importa se você acredita que está absorvendo prana, energia vital, ou apenas oxigênio. O efeito no cérebro e no corpo será muito semelhante.

Isso acontece porque **a técnica atua diretamente na forma como usamos nossa atenção**.

Se observarmos tradições diferentes como **Budismo, Yoga e Meditação Mindfulness**, vamos perceber algo muito interessante.
Apesar de terem histórias e filosofias diferentes, **todas utilizam o mesmo princípio básico de meditação**.

Todas elas funcionam através de uma mesma estrutura.

Sempre existe **um ponto central de atenção**.

Esse ponto é chamado de **âncora da meditação**.

A âncora pode ser a respiração...
Pode ser um mantra...
Pode ser uma sensação do corpo...
Pode ser um som...
Ou até uma imagem mental.

Esse ponto serve para **direcionar a atenção da mente**.

Mas existe algo importante que acontece durante a meditação.

A mente **sempre vai tentar fugir**.

Ela começa a lembrar de coisas do passado...
Pensa no que precisa fazer depois...
Começa a imaginar situações...
Ou simplesmente se distrai.

Isso é absolutamente normal.

E é justamente aí que acontece o exercício da meditação.

Você percebe que se distraiu...
E volta para a âncora.

A mente foge novamente...
E você volta outra vez.

Esse movimento de **perder a atenção e retornar ao foco** é chamado de **loop da meditação**.

Esse loop acontece o tempo todo.

Você volta...
A mente foge...
Você percebe...
E volta novamente.

E é exatamente **esse treino de voltar** que fortalece a mente.

Todas as tradições que usam meditação explicam esse mesmo processo.

No **budismo**, por exemplo, uma das práticas mais conhecidas é o **Vipassana**.

Vipassana é uma técnica profunda de meditação baseada na observação da respiração e das sensações do corpo.

Em retiros tradicionais, as pessoas chegam a praticar muitas horas de meditação por dia durante vários dias seguidos.

Esse treinamento intenso provoca mudanças reais no funcionamento do cérebro.

Hoje sabemos, através da neurociência, que práticas de atenção sustentada fortalecem áreas do cérebro relacionadas à concentração e à autorregulação.

Se você observar a prática moderna de **Mindfulness**, muito utilizada hoje em psicologia e saúde mental, verá que a técnica mais comum também é a mesma: **observar a respiração enquanto ela acontece**.

No Yoga acontece algo semelhante.

Yoga também utiliza a atenção em um ponto específico.

A respiração é um desses pontos, mas o Yoga vai além.
Ele utiliza posturas corporais, técnicas de respiração, mantras e diversas formas de meditação para treinar a atenção.

Por isso muitas vezes se diz que **o Yoga possui um dos sistemas mais completos de técnicas de meditação**.

Mas no fundo, todos esses métodos funcionam pelo mesmo princípio.

Eles treinam algo fundamental para o cérebro humano:
a capacidade de sustentar a atenção de forma consciente.

Hoje sabemos que quando fazemos isso, estamos ativando regiões importantes do cérebro, como o **córtex pré-frontal**, responsável por funções como foco, tomada de decisão, autocontrole e clareza mental.

Esse treinamento tem um impacto enorme na vida cotidiana.

Sem essa capacidade de atenção sustentada, muitas coisas simples se tornam difíceis.

A pessoa tenta ler um livro... e se distrai.

Começa a assistir um vídeo... e pega o celular.

Está conversando com alguém... mas a mente está em outro lugar.

Assiste um filme... e no final nem lembra direito da história.

Isso acontece porque a mente **não foi treinada para sustentar a atenção**.

A meditação funciona exatamente como um treinamento para isso.

Treinamos levar a atenção para um ponto...
Percebemos quando a mente se distrai...
E voltamos novamente.

E repetimos isso muitas vezes.

Esse é o verdadeiro exercício da meditação.

Por isso, independentemente da tradição ou da filosofia que esteja por trás da prática, **o princípio técnico é o mesmo**.

Existe uma âncora de atenção.

Existe a distração natural da mente.

E existe o retorno consciente ao foco.

É esse ciclo que transforma a mente.

É por isso que podemos dizer que **o que realmente importa é a técnica**.

Não importa se a pessoa acredita na filosofia do budismo, na tradição do Yoga ou apenas na explicação científica.

Quando a técnica é aplicada, **o efeito acontece da mesma forma**.

Porque o cérebro responde ao treinamento da atenção.

E quanto mais treinamos esse processo de voltar ao foco, mais desenvolvemos clareza mental, presença e capacidade de concentração.

Imagine uma pessoa comum.

Pode ser alguém que você conhece... ou talvez até você mesmo.

Ela acorda cedo. Muito cedo.
Antes do sol nascer já está pensando em tudo que precisa fazer.

Prepara café, organiza a casa, pensa nos filhos, nas contas, nas responsabilidades do dia.
Sai para trabalhar. Às vezes no próprio negócio, às vezes para alguém.
Corre o dia inteiro.

Resolve problemas.
Atende pessoas.
Cumpre horários.
Pensa no dinheiro que precisa entrar.
Pensa nas contas que precisam ser pagas.

No meio disso tudo ainda tem a família...
filhos...
relacionamentos...
preocupações com saúde...
com o futuro...

Quando percebe, o dia acabou.

Ela volta para casa cansada.
Talvez ainda faça mais algumas tarefas...
Talvez ainda cuide de alguém.

E então chega o final do mês.

Ela olha para trás e pensa...

“Eu trabalhei tanto... corri tanto... e parece que eu apenas sobrevivi.”

O corpo começa a dar sinais.

Dores nas costas...
tensão no pescoço...
cansaço constante...
baixa imunidade...

A mente também começa a pesar.

Preocupações demais.
Ansiedade.
Desânimo.

A pessoa começa a perder algo muito importante:
os sonhos...
o propósito...
a alegria de viver.

E muitas vezes a tristeza chega devagar.

Primeiro vem a sensação de estar sobrecarregado.
Depois a desmotivação.
Depois uma sensação de vazio.

Mas existe algo muito interessante sobre o funcionamento da mente.

Grande parte desse sofrimento acontece porque **a mente nunca para**.

Ela está sempre pensando...
preocupando...
lembrando...
imaginando problemas.

É como se a mente estivesse presa em um **loop de pensamentos**.

Preocupação...
ansiedade...
preocupação...
ansiedade...

Um ciclo que se repete o dia inteiro.

E é exatamente aqui que entra a meditação.

A meditação não é fugir da realidade.
Ela é **um treino para reorganizar a mente**.

Imagine que essa mesma pessoa decide reservar **apenas cinco minutos do dia**.

Ela senta em um lugar tranquilo.
Fecha os olhos.

E começa algo muito simples.

Ela observa a respiração.

O ar entra...
o ar sai...

Por alguns segundos a mente acompanha a respiração.

Mas logo a mente foge.

Ela lembra de uma conta...
de um problema...
de algo que precisa resolver.

E nesse momento acontece algo importante.

A pessoa percebe que se distraiu.

E volta novamente para a respiração.

O ar entra...
o ar sai...

A mente foge de novo.

E ela volta novamente.

Esse movimento de **voltar para a respiração** cria um pequeno ciclo.

A mente se distrai...
percebe...
e volta.

A mente foge...
percebe...
e volta.

Esse é o que chamamos de **loop da meditação**.

E é esse loop que começa a treinar o cérebro.

Aos poucos a mente aprende algo novo.

Aprende a desacelerar.
Aprende a voltar para o presente.
Aprende a não ficar presa o tempo todo nas preocupações.

Com o tempo, aquela pessoa que vivia apenas no automático começa a perceber mudanças.

O corpo relaxa mais.
A mente fica mais clara.
As decisões ficam mais conscientes.

Ela continua trabalhando... cuidando da família... resolvendo a vida.

Mas agora existe algo diferente.

Existe um espaço de silêncio dentro dela.

E nesse silêncio ela começa a lembrar de algo que tinha esquecido:

Que viver não é apenas sobreviver.

É também respirar... sentir... e reencontrar o próprio caminho.

Então chega um momento em que essa pessoa percebe que precisa parar um pouco.
Não parar de viver... não parar de trabalhar... mas **parar alguns minutos para voltar para si mesma**.

E é aqui que eu digo para você...

Vamos lá.
Eu vou ajudar você, grande alma iluminada.
Vamos juntos retornar para a sua essência.

Você não precisa mudar toda a sua vida agora.
Não precisa resolver todos os problemas hoje.
Nós vamos começar com algo simples.

Apenas alguns minutos.

Porque quando a mente aprende a voltar para o presente...
toda a vida começa a se reorganizar.

Agora encontre uma posição confortável.
Pode ser sentado ou deitado.

Relaxe o corpo.

Solte os ombros...
relaxe o rosto...
deixe a respiração acontecer naturalmente.

Agora apenas observe sua respiração.

O ar entra...
o ar sai...

Não tente controlar nada.
Apenas perceba o ar entrando... e saindo.

Esse será **o seu ponto de atenção**.

Na meditação chamamos isso de **âncora**.

A âncora é aquilo que mantém sua atenção no presente.

E existe algo importante que você precisa saber.

A mente **vai tentar fugir**.

Ela vai lembrar de algo que você precisa fazer...
de um problema...
de uma preocupação.

E isso é absolutamente normal.

Esse é o funcionamento natural da mente.

O exercício da meditação não é impedir que a mente pense.

O exercício é **perceber quando ela se distrai e voltar para a respiração**.

Respiração entrando...
respiração saindo...

A mente foge...

Você percebe...

E volta novamente.

Esse movimento acontece muitas vezes.

A mente foge...
você percebe...
e volta.

A mente foge novamente...
você percebe...
e volta outra vez.

Esse ciclo é chamado de **loop da meditação**.

E é justamente esse loop que começa a treinar o cérebro.

Cada vez que você volta para a respiração, você está fortalecendo sua capacidade de foco e presença.

Esse princípio é usado em muitas tradições antigas.

No budismo, por exemplo, existe uma prática chamada **Vipassana**, que é uma meditação baseada na observação da respiração e das sensações do corpo.

Foi dessa prática que surgiu o que hoje conhecemos como **Mindfulness**.

Em cursos de mindfulness, aplicativos de meditação e práticas terapêuticas modernas, a técnica mais usada continua sendo a mesma.

Observar a respiração.

Perceber o ar entrando...
perceber o ar saindo.

No Yoga também encontramos esse princípio.

Yoga é a prática de levar a atenção para um ponto e permanecer ali de forma consciente.

A respiração é um dos pontos mais usados.

Mas o Yoga também utiliza posturas, diferentes tipos de respiração e outras técnicas que ajudam a treinar a atenção.

Por isso muitas vezes se diz que o Yoga possui um dos sistemas mais completos de técnicas para desenvolver a consciência.

Mas o princípio continua sendo o mesmo.

Treinar a mente para **sustentar a atenção de forma consciente**.

Hoje a neurociência explica algo que os antigos já sabiam na prática.
Quando treinamos a atenção dessa forma, estamos ativando regiões do cérebro relacionadas ao foco, à clareza mental e à tomada de decisões.
Especialmente uma região chamada **córtex pré-frontal**.
Essa área do cérebro está ligada à nossa capacidade de concentração, planejamento e autocontrole.
Quando treinamos a meditação, estamos literalmente **treinando o cérebro**.
E isso tem um impacto enorme na vida cotidiana.
Uma mente treinada consegue ler um livro com mais atenção.
Consegue assistir um vídeo e realmente compreender o conteúdo.
Consegue prestar atenção em uma conversa.
Consegue perceber melhor o que está acontecendo ao redor.
Isso acontece porque a pessoa aprende algo muito importante.
Ela aprende a **conduzir a própria atenção**.
Esse é um dos grandes aprendizados que práticas como Yoga, meditação e mindfulness desenvolvem.
Aprender a levar a atenção para onde queremos...
e permanecer ali de forma consciente.

Por isso dizemos que **o que realmente importa é a técnica**.

Não importa se alguém acredita na filosofia do budismo, nas tradições do Yoga ou na explicação científica da neurociência.

Quando a técnica é aplicada, o efeito acontece.

Porque o cérebro responde ao treinamento da atenção.

Então agora continue por alguns instantes apenas observando sua respiração.

O ar entra...
o ar sai...

Se a mente se distrair...

Perceba...

E volte novamente.

Esse simples exercício, repetido alguns minutos todos os dias, pode transformar profundamente a forma como você vive.

Porque quando aprendemos a voltar para o presente...

Nós começamos, pouco a pouco, **a retornar para nós mesmos**.

Meditação no Cérebro

O yogin tem uma menor reatividade fisiológica, ou seja, frente a um estressor, ela libera menos adrenalina, menos cortisol. A pessoa que pratica Yoga é menos suscetível a modificações fisiológicas e, principalmente, têm uma maior velocidade do retorno à linha de base após um estressor.

O sujeito é mais tranquilo. Mas ainda assim existe uma situação no dia a dia que mexeu nessa pessoa do ponto de vista emocional. A pessoa que pratica Yoga, retorna mais rápido. Imagine que tem dois sujeitos. Um pratica Yoga e o outro não. Você submete um estressor nesses dois sujeitos, como por exemplo:

Os dois foram demitidos	Riram deles quando foi apresentar no trabalho
Fizeram bullying na escola	Terminaram o relacionamento

Quem pratica Yoga

Vai ficar mal, mas **retorna mais rápido** ao estado original. A sustentação da atenção produz a famosa **resiliência**.

Quem não treina a atenção

Fica mal e **perdura mais no tempo** no estado de sofrimento emocional.

Estudos em neuroimagem mostram que, basicamente, o sujeito faz Yoga, tem o melhor acoplamento entre córtex pré frontal e regiões do sistema límbico, principalmente amígdala e córtex cingulado anterior. Então, uma vez que você tem maior acoplamento e uma maior modulação do córtex pré frontal, a região da amígdala e do córtex cingulado anterior resulta nessa maior resiliência do sujeito que faz Yoga.

O cérebro cria um sistema em que a atenção num único ponto cria uma mensagem para que a região responsável por detectar ameaças (amígdala) vá se desativando, o que produz a tranquilização no sistema nervoso.

Autoconhecimento do Cérebro

A ciência entende hoje que o cérebro é sim a fonte do que se chama de mente, consciência ou até alma.

No entanto, os filósofos da mente questionam como aqueles impulsos nervosos que acontecem no cérebro podem produzir as sensações e a noção de EU que temos.

Quer dizer que a mente é aquilo que o cérebro faz?

Sim, a mente é resultado de uma simulação do EU e das sensações produzidas dentro do cérebro.

O que muitos cientistas como António Damásio, Miguel Nicolelis apresentam em seus estudos é que o cérebro é capaz de simular uma realidade e gera essa sensação de individualidade com o intuito de proteger a vida.

A ideia de consciência é de perceber-se a si mesmo. O que elementos materiais não conseguem fazer a animais ou plantas fazem de forma muito mais superficial que os humanos.

Hoje os testes com neuroimagens já demonstram a relação entre pensamentos ou sensações em determinadas áreas do cérebro. **Por isso, podemos dizer que a mente é o que o cérebro faz.**

O cérebro é uma ferramenta psicológica que foi moldada pela evolução de uma espécie complexa pela seleção ao longo de vários testes em milhões de anos. O cérebro tem uma função sobre o comportamento humano. Por isso, o trabalho do cérebro é coordenar a liberação de hormônios que vão produzir sensações como fome, dor, sede, comunicação externa e interna.

Se está faltando água, o cérebro age para restabelecer o equilíbrio interno, homeostase.

Portanto, a ideia de consciência das nossas atividades mentais é uma construção cerebral proveniente dos estados internos do nosso corpo.

A sensação de sentir os limites do corpo é uma função cerebral que sempre foi importante na preservação da vida. Essa sensação que pode ser chamada de propriocepção, dá origem ao que entendemos como consciência.

Por isso, Meditação é observar o corpo.

❏ **Autoconhecimento é entender o comportamento da mente e fugir das armadilhas que condicionamentos indesejados produzem.**

Efeitos Comprovados da Meditação

A técnica de **Meditação de Atenção Plena** passou por estudos que você pode acessar no final da apostila e que concluíram que este exercício produziu efeitos benéficos para:

Redução dos níveis de estresse

Melhoria na resiliência ao stress

Redução na atividade da amígdala

Parte do cérebro responsável por ativar alerta de ameaça

Regulação emocional

Redução da reatividade desajustada aos estímulos



Principais Exercícios de Meditação

A Meditação não exige uma técnica específica, mas no princípio da sustentação da atenção para o descanso e aprendizado do funcionamento do cérebro/mente.

Por isso, o professor, uma vez entendendo a ideia geral, deve ensinar a técnica meditativa que achar conveniente. A Meditação como aprendizado do funcionamento e descanso do cérebro não exige tempos exagerados para o exercício. Deve desafiar, mas não torturar o praticante.

Principais técnicas para Meditação:



Escaneamento Corporal

Percepção de cada parte do corpo, começando pelos pés e direcionando-se para a cabeça



Respiração

Observação da Respiração



Música Contínua

A música adequada é um excelente objeto para o foco



Toque do Corpo no Chão

Concentração nas partes do corpo que tocam o chão



Lua, Sol ou Estrela

Qualquer elemento da Natureza pode ser usado como objeto de Meditação



Mandalas

Existem símbolos geométricos que favorecem o processo atencional



OM

Este som é usado há milênios em diferentes tipos de Meditação



Bíja Mantras

Considerados os sons sementes dos centros nervosos. Podem ser usados com foco na região do corpo



Procurando a Mente

Procure de olhos fechados encontrar o que seria a mente ou consciência



Percebendo a Cabeça

Imaginando qual o tamanho e o formato da cabeça



Próximo Pensamento

Imaginando uma tela branca e observando como os pensamentos surgem sem que haja controle sobre isso

Agora vou ensinar vocês **várias formas de meditação.**



A ideia é que você experimente cada uma delas e perceba qual faz mais sentido para você. Cada mente se conecta de um jeito diferente com o silêncio. Algumas pessoas relaxam mais observando o corpo, outras pela respiração, outras pelo som ou pela imaginação. Não existe certo ou errado. Existe apenas a experiência.

Então permita-se experimentar sem julgamento. Apenas observe como seu corpo e sua mente respondem.

Encontre uma posição confortável, sentado ou deitado. Ajuste o corpo até sentir que consegue permanecer alguns minutos sem se movimentar. Feche suavemente os olhos e deixe a respiração acontecer de forma natural.

Agora vamos treinar a meditação através do **escaneamento corporal**.

Leve sua atenção para os pés. Sinta os dedos, a planta dos pés, os calcanhares. Talvez você perceba calor, frio, peso ou simplesmente uma sensação neutra. Tudo está certo.

Agora leve sua atenção para os tornozelos... panturrilhas... joelhos... coxas... quadril.

Perceba o abdômen subindo e descendo com a respiração... o peito expandindo... as costas relaxando.

Agora observe os ombros... os braços... os cotovelos... as mãos.

Relaxe o pescoço... o maxilar... os músculos do rosto... a testa.

E por fim leve a atenção para o topo da cabeça.

É como se uma onda suave de relaxamento estivesse subindo pelo corpo inteiro, dissolvendo tensões e trazendo mais consciência para cada parte de você.

Nos próximos dias, pratique **5 minutos por dia fazendo esse escaneamento corporal**. Leve a atenção lentamente por cada parte do corpo e observe as sensações, sem tentar mudar nada. Apenas sentir já é suficiente para o corpo começar a relaxar.

Agora vamos treinar a meditação através da **respiração**.

Leve sua atenção para o ar entrando pelas narinas. Observe a temperatura do ar. Talvez ele entre um pouco mais fresco e saia um pouco mais quente.

Perceba o movimento da respiração acontecendo naturalmente. O peito ou o abdômen se movimentando de forma suave.

Não tente controlar o ritmo da respiração. Apenas acompanhe.

Se algum pensamento surgir, não brigue com ele. Apenas perceba e volte a observar a respiração.

A respiração é como uma âncora que sempre traz a mente de volta para o presente.

Nos próximos dias, pratique **5 minutos por dia apenas observando a respiração**. Sempre que perceber que a mente se distraiu, simplesmente volte para o ar entrando e saindo.

Agora vamos treinar a meditação através **do contato do corpo com o chão**.

Perceba os pontos onde seu corpo toca o chão ou a cadeira.

Talvez as costas estejam apoiadas... os braços descansando... as pernas relaxadas... os calcanhares tocando o chão.

Sinta o peso do corpo sendo sustentado.

Perceba que você não precisa fazer esforço para se sustentar. O chão está segurando você.

Essa percepção simples pode trazer uma sensação profunda de segurança e estabilidade.

Nos próximos dias, pratique **5 minutos por dia percebendo os pontos de contato do corpo com o chão**. Sempre que a mente se distrair, volte a sentir o peso do corpo sendo sustentado.

Agora vamos treinar a meditação através **dos sons**.

Leve sua atenção para os sons ao seu redor.

Talvez você escute um ventilador, o vento, carros passando, pessoas conversando, pássaros ou apenas o silêncio.

Não tente identificar ou julgar os sons.

Apenas permita que eles venham até você.

Observe como cada som surge... permanece por um instante... e depois desaparece.

Perceba que os sons passam... e você continua apenas observando.

Nos próximos dias, pratique **5 minutos por dia apenas ouvindo os sons ao seu redor**, sem se apegar a nenhum deles.

Agora vamos treinar a meditação através **da visualização da natureza**.

Imagine agora uma luz suave, como a luz do sol da manhã ou da lua iluminando a noite.

Essa luz toca sua pele com delicadeza.

Ela envolve todo o seu corpo como um campo de tranquilidade.

A cada respiração essa luz se torna mais presente... mais acolhedora... mais calmante.

Você pode imaginar que essa luz limpa tensões, preocupações e pensamentos acelerados.

Nos próximos dias, pratique **5 minutos por dia imaginando essa luz ou algum elemento da natureza**, como o sol, a lua, o mar ou uma paisagem tranquila.

Agora vamos treinar a meditação através **de um mantra**.

Respire profundamente.

E mentalmente comece a repetir um som simples, como OM.

OM...

Repita esse som internamente acompanhando o ritmo da respiração.

Perceba como a mente começa a se acalmar quando ela se concentra em uma vibração simples.

O mantra funciona como um ponto de foco que organiza os pensamentos.

Nos próximos dias, pratique **5 minutos por dia repetindo mentalmente um mantra**, acompanhando sua respiração.

Agora vamos treinar a meditação através **da observação da mente**.

Imagine que diante de você existe uma tela branca.

Cada pensamento que surge aparece nessa tela.

Talvez apareça um pensamento sobre o passado... sobre algo que você precisa fazer... ou qualquer outra ideia.

Observe o pensamento aparecer... e depois desaparecer.

Você não precisa impedir os pensamentos. A mente pensa naturalmente.

A prática é apenas observar.

Com o tempo você percebe que **você não é os pensamentos... você é quem observa os pensamentos**.

Nos próximos dias, pratique **5 minutos por dia apenas observando os pensamentos surgirem e desaparecerem**, como nuvens passando no céu.

Respire profundamente agora.

Sinta seu corpo novamente.

Perceba o ambiente ao seu redor.

Movimente suavemente as mãos, os pés.

E quando estiver pronto, abra os olhos lentamente.

Com a prática diária, você começa a descobrir **qual dessas formas de meditação ajuda mais sua mente a relaxar**, e essa pode se tornar uma ferramenta poderosa para trazer mais equilíbrio para o seu dia a dia. ✨🧘

Porque Meditar Todo Dia?

Meditar diariamente é um treino para o cérebro, assim como a academia é para o corpo. A grande diferença entre uma prática ocasional e uma transformação real está na consistência: é a repetição diária que fortalece novos padrões mentais, emocionais e físicos ao longo do tempo.

☐ "Não é a intensidade da meditação que transforma — é a regularidade. Cinco minutos todo dia valem mais do que uma hora por semana."

Por que a prática diária faz diferença

Quando a meditação se torna um hábito, os benefícios se acumulam de forma progressiva. A prática diária estimula a neuroplasticidade, ajuda a reduzir o cortisol, melhora o sono, aumenta a resiliência emocional e traz mais clareza mental para lidar com os desafios do dia a dia.

A ciência mostra que apenas 8 semanas de prática diária já podem produzir mudanças mensuráveis na estrutura do cérebro, especialmente em áreas como o **córtex pré-frontal** e a **amígdala**, que estão ligadas à tomada de decisão, autocontrole e regulação emocional.

Treina o Cérebro

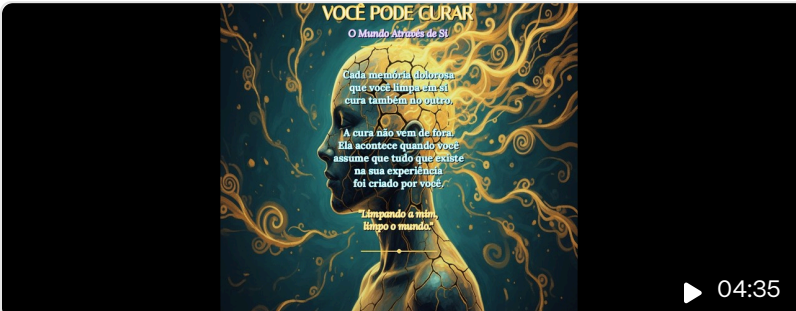
Reduz o Estresse

Melhora o Sono

Aumenta o Foco



Meditação e Comprovações Científicas



YouTube

Porque Meditar Todo Dia

Porque Meditar Todo Dia? Meditação e Comprovações Científicas A meditação deixou de ser apenas uma prática ancestral e passou a ser amplamente estudada pela neurociência moderna...

A meditação não muda apenas como você se sente. Ela muda fisicamente o seu cérebro.

- Exercícios e Técnicas de Respiração:
- Musculação Neurofuncional:
- Motivação para continuar:
- Exercício Cardiorespiratório:
- Yoganidrá
- Meditação Guiada o que é?
- Meditação Ativa o que é?
- Meditação no Aqui e Agora o que é?
- Meditação em um Símbolo, Arquétipo, Mantra o que é?

Exercícios e Técnicas de Respiração

O que é: Técnicas conscientes de respiração que regulam o sistema nervoso, especialmente o nervo vago, promovendo equilíbrio entre corpo e mente.

Como faz: Inspirar profundamente pelo nariz, expandindo o abdômen, segurar por alguns segundos e soltar lentamente pela boca ou nariz.

Benefícios: Reduz ansiedade, acalma pensamentos, melhora foco, sono e regula emoções rapidamente.



YouTube

Exercício 1-v Pranayamas e Técnicas de Respiração

Alunos Neurosenssorial

Musculação Neurofuncional

O que é: Treinamento do cérebro através de estímulos que fortalecem conexões neurais e melhoram funções cognitivas.

Como faz: Exercícios de atenção, coordenação, memória, foco e uso de técnicas como neuromodulação e desafios mentais.

Benefícios: Aumenta foco, melhora TDAH, reduz procrastinação e potencializa desempenho mental.



YouTube

2. Musculação Neurofuncional

Alunos Neurosenssorial.

Motivação para Continuar

O que é: Energia interna que sustenta a constância nas práticas, mesmo sem vontade ou resultados imediatos.

Como faz: Criando rotina, propósito claro, pequenas metas e reforçando pensamentos positivos diariamente.

Benefícios: Gera disciplina, consistência, resultados duradouros e fortalecimento emocional.



YouTube

21 VÍDEO MOTIVACIONAL PARA MUSCULAÇÃO FUNCIONAL

Alunos neurosenssorial ouvir na Musculação Funcional

Exercício Cardiorespiratório

O que é: Atividades que aumentam a frequência cardíaca e respiratória, fortalecendo coração e pulmões.

Como faz: Caminhada, corrida, dança ou bicicleta por pelo menos 20 a 30 minutos contínuos.

Benefícios: Melhora circulação, energia, humor, reduz ansiedade e aumenta a oxigenação cerebral.



YouTube

6 Exercícios Cardio Respiratórios

Alunos Neurosenssorial

Yoganidrá

O que é: Técnica de relaxamento profundo consciente, conhecida como “sono consciente”.

Como faz: Deitado, seguindo uma voz guiada que conduz atenção pelo corpo e mente.

Benefícios: Reduz ansiedade profunda, melhora sono, libera tensões e reprograma o subconsciente.



YouTube

5 MEDITAÇÃO RELAXAMENTO yoganidrá pós treino

Alunos neurosenssorial

Meditação Guiada

O que é: Meditação conduzida por uma voz que orienta pensamentos, respiração ou visualizações.

Como faz: Ouvir e seguir instruções, focando na respiração, imagens mentais ou sensações.

Benefícios: Facilita o relaxamento, melhora foco, reduz ansiedade e ajuda iniciantes a meditar.



YouTube

MEDITAÇÃO RELAXAMENTO HOPONOPONO

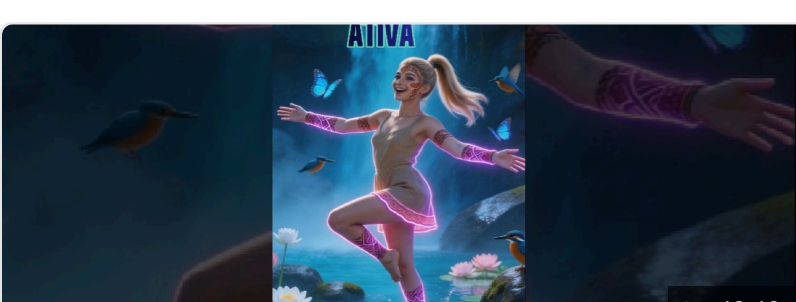
MEDITAÇÃO ALUNOS YOGA

Meditação Ativa

O que é: Meditação com movimento, som ou respiração intensa para liberar emoções acumuladas.

Como faz: Pode envolver dança, respiração acelerada, vibração corporal e expressão emocional.

Benefícios: Libera bloqueios, reduz ansiedade, melhora energia e traz sensação de leveza.



YouTube

MEDITAÇÃO ATIVA DECRETO ABRINDO CAMINHOS PARA O NOVO

🌟 MEDITAÇÕES ATIVAS COM MELODIAS INSPIRADAS NO ESTILO OSHO 🌟 Movimento, respiração, som e consciência para despertar sua energia interior. As meditações ativas são...

Meditação no Aqui e Agora

O que é: Prática de atenção plena no momento presente, sem julgamento.

Como faz: Focar na respiração, sensações ou no que está acontecendo agora, trazendo a mente de volta sempre que dispersar.

Benefícios: Reduz ansiedade, melhora foco, diminui pensamentos excessivos e aumenta clareza mental.



YouTube

MEDITAÇÃO NO AQUI E AGORA

ALUNOS NEUROSENSSORIAL

Meditação com Símbolo, Arquétipo ou Mantra



YouTube

MEDITAÇÃO EM UM SÍMBOLO,ARQUÉTIPO, ZERANDO A MENTE

ALUNOS NEUROSENSSORIAL

O que é: Meditação focada em um símbolo, imagem mental, arquétipo ou repetição de palavras (mantras).

Como faz: Concentrar-se no símbolo ou repetir o mantra mentalmente ou em voz baixa.

Benefícios: Aumenta concentração, eleva estado emocional, fortalece intenção e acalma a mente.

Quando Praticar Meditação

Dentro de uma aula de Yoga, Meditação pode aparecer em diferentes momentos:

Antes da Prática

Neste caso, consideramos como aquietamento e não Meditação

1

2

No Fim da Aula

Pode-se praticar Meditação como o último exercício da prática

Como Ensinar Meditação

Observações importantes para quem vai ensinar Meditação:



Reduzir o Ritmo da Voz

Caso tenha feito esforço vai falar de forma rápida e ofegante. A voz do professor serve como um indutor para o processo atencional. Deve-se reduzir os estímulos. A voz deve adequar-se à tranquilidade que a técnica busca alcançar.



Se Estiver Dando a Aula com Música, Troque na Meditação

Caso sua aula tenha trilha sonora, assim como no caso da voz do professor, a música adequada ajuda o processo atencional.



Favoreça o Silêncio Interno

Ajudar o aluno a meditar é ajudá-lo a perceber silêncio interno, menos atividade mental.



Induza a Vivência, mas Abuse do Silêncio

Dê espaço para a vivência do aluno, não fale o tempo todo.

Referências desta Aula

- Efeitos do Yoga na Saúde do Cérebro: Uma Revisão Sistemática da Literatura Atual
[Acessar o artigo](#)
- Como a Concentração/Meditação ajudam na Felicidade
[Wandering mind not a happy mind – Harvard Gazette](#)
- Pesquisas sobre depressão e ansiedade
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/har...>
- Primeira vez que provou-se que os efeitos da meditação são estendidos para além da prática
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2012/11/med...>
- O mistério da consciência — António Damásio
[Link do livro na Amazon](#)
- Despertar: Um guia para a espiritualidade sem religião — Sam Harris
[Link do livro na Amazon](#)
- O gene egoísta — Richard Dawkins
[Link do livro na Amazon](#)
- Como a mente funciona — Steven Pinker
[Link do livro na Amazon](#)