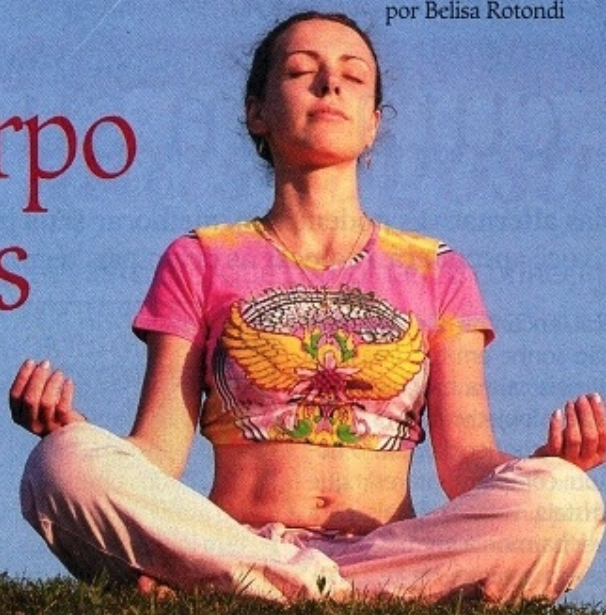


Terapias alternativas **VIVA!**

por Belisa Rotondi Aula 1

Mente e corpo equilibrados

A meditação é uma das mais simples técnicas de autocura. Com ela, você pode aliviar o estresse diário e recarregar as energias onde estiver



A técnica básica

Toda meditação deve seguir três passos. A ideia é que você entre em estado de relaxamento, faça uma técnica meditativa e, então, volte ao estado normal

1. INICIAR

Escolha um local tranquilo, arejado e fresco, deixando aparelhos como TVs e telefones desligados. Sente-se da maneira em que ficar mais confortável: no chão, em um jardim, no sofá ou mesmo na cama. Após se acomodar, feche os olhos e comece o processo de respiração. Inspire pelo nariz e solte o ar pela boca, sempre lenta e calmamente. Aos poucos, vá prestando atenção ao seu corpo, identificando mentalmente os pontos de tensão. Use o poder do seu pensamento para relaxar todos. Focalize um a um: pés, pernas, quadris, tronco, mãos, braços, pescoço, face e cabeça, sempre nessa sequência. Quando estiver relaxada, faça uma série de dez respirações, enumerando-as em silêncio.

2. PROCEDER

Depois de ficar bem relaxada, coloque em prática uma das meditações explicadas no quadro ao lado.

3. ENCERRAR

Após a meditação, volte a sentir o corpo e conte em silêncio três respirações. Só depois abra os olhos.

Dica do professor:

"Para aliviar o estresse do trabalho, vá a um lugar reservado. Faça dez respirações dizendo 'Sou uma fortaleza, ninguém me alcança!' Visualize-se chegando ao topo de uma montanha"



Foto: Arquivo pessoal
Nei Naiff, terapeuta, autor de Curso Completo de Terapia Holística & Complementar (Ed. Nova Era, R\$ 32,90). Site: www.neinaiff.com

A meditação criativa

Aliar o relaxamento a músicas, mantras e imagens reforça o processo de autocura. Conheça agora três tipos de meditação

COM MÚSICA

Esta é uma ótima opção para ajudá-la a atingir o estado de relaxamento total. Escolha uma música instrumental e suave e coloque-a antes de iniciar o processo. Saiba que você pode utilizá-la em qualquer outra meditação.

Passo a passo Faça toda a técnica básica (explicada ao lado), inspirando e relaxando no ritmo da música. Fixe a atenção na respiração.

COM SOM (MANTRA)

O mantra pode ser uma sílaba ou uma frase que deve ser repetida por você no ritmo da respiração. Exemplo: escolha a frase "Eu tenho a paz", repita-a mentalmente quando inspira e também enquanto expira. Outra opção é pensar no mantra OM (pronuncia-se ôôôômmm), que serve para purificar e proteger. Lembre-se de escolher frases que tragam o que você precisa.

Passo a passo Siga a técnica básica e, quando chegar no estágio "proceder", faça uma série de dez repetições dessa meditação e encerre.

COM IMAGEM (IANTRA)

O uso de símbolos faz sua mente perceber com mais facilidade o que você deseja alcançar. Mentalize uma imagem positiva ou agradável e agregue uma frase. Exemplo: repita "Tudo que eu desejo, eu realizo" e visualize exatamente o que quer. Se deseja acabar com a ansiedade, imagine um jardim florido enquanto diz mentalmente "Eu tenho a harmonia".

Passo a passo Esta é para quem quer encontrar o amor. Comece o relaxamento e mentalize a frase "Todos os meus caminhos estão abertos" enquanto inspira e "Eu tenho o amor e o sucesso" quando expira. Repita três vezes. Em seguida, imagine que você está em um jardim com rosas vermelhas e pessoas sorridentes. Dance com uma delas. Esta etapa pode durar o quanto você quiser, mas as imagens devem ser nítidas. Repita as frases e encerre.



Próxima aula:
Aprenda como curar-se com as cores