Para todos os momentos

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a meditação pode ser feita nos mais variados lugares

Texto **LARISSA TOMAZINI** | Design **JULIANA MORENO**

ESCRITÓRIO, INTERIOR DE UM CARRO, BANHEIRO... O que esses locais têm em comum? Em todos eles é possível separar alguns minutos para meditar. Isso mesmo! Embora muitas pessoas possam não saber, não é preciso estar em um ambiente calmo e silencioso para conseguir colocar essa atividade em prática. "Todos os lugares podem ser interessantes para aderir à meditação, pois a experiência da vida se dá através da mente", explica o estudioso da espiritualidade da Yoga, Gustavo Dauster.

NA HORA DE TRABALHAR

O ambiente corporativo é, em muitos casos, caracterizado como estressante e repleto de atividades para serem desenvolvidas. Entretanto, uma boa ideia é reservar um tempinho do expediente para meditar e, com isso, relaxar a mente. Isso garante uma maior produtividade, melhorando o bem-estar do funcionário e o seu rendimento na empresa. "Quanto mais os colaboradores conseguem se livrar de comportamentos destrutivos, como surtos de raiva, inveja e a tendência para reclamação inútil, mais agradável se torna trabalhar nessa equipe ou empresa", explica Gustavo.

Mas, afinal, qual é o papel da meditação nisso? O relaxamento proporcionado pela prática melhora o ânimo e a disposição das pessoas. Assim, fica mais fácil e menos estressante trabalhar. "Já foi demonstrado que as qualidades humanas são 'infecciosas', no sentido de que vão se espalhando de uma pessoa para a outra. Quando se tem uma cultura de clareza mental, rejeição de baixas qualidades como inveja e ira, e assim por diante, a tendência é que outras pessoas também desenvolvam essas qualidades, tornando todo o ambiente de trabalho incomparavelmente mais eficiente e agradável", acrescenta o profissional.

DURANTE O BANHO

Que tal aproveitar esse momento para relaxar? Levante o rosto em direção a água e deixe que ela caia pela cabeça. Ao mesmo tempo, inspire e expire devagar, ficando atenta ao redor: sinta o aroma do sabonete e escute o barulho da água caindo ao chão. Uma boa dica é imaginar que trouxe todos os seus problemas até a superfície da pele e, com isso, a água que cai do chuveiro vai levá-los embora. Enquanto faz isso, fale mentalmente: estou renovado. Essa técnica simples é capaz de aumentar o bem-estar e contribuir positivamente com a qualidade de vida.

ENQUANTO CAMINHA

Além da caminhada ser uma atividade que propicia benefícios para todo o organismo, também é um momento para a pessoa pensar em si mesma. Isso porque é possível andar e focar a atenção em cada parte do corpo, uma de cada vez, por alguns minutos. Quer saber como meditar ao mesmo tempo em que pratica essa atividade física? Primeiro, entre em sintonia com os joelhos, quando eles se levantam e dobram para, em seguida, observar os quadris, os calcanhares e a sola dos pés quando tocam o chão. Por fim, é importante se atentar aos braços, observando como vão para a frente e para trás, com ritmo.

DENTRO DO CARRO

Um dos lugares mais estressantes para algumas pessoas é dentro do carro, ainda mais quando estão no meio de um congestionamento. Nesse momento, o ideal é aproveitar o tempo e praticar a meditação. Para começar, levante as sobrancelhas e conte até três. Depois, repita o mesmo procedimento com cada parte do corpo, esticando e relaxando os ombros, os braços e as pernas. Essas atitudes permitem o relaxamento da mente e promovem um estado de calma.

"Ao manter sua calma diante de uma situação estressante, a pessoa não perde tempo com surtos de ira ou lamentação, já logo buscando a solução para o problema", Gustavo Dauster, estudioso da espiritualidade

CONSULTORIA Gustavo Dauster, economista e estudioso da espiritualidade da Yoga **FOTOS** Shutterstock/Images