

Práticas de Mindfulness

Cuidados e Orientações antes de Iniciar

Alguns cuidados e orientações são importantes para quem pretende iniciar e manter práticas de Mindfulness (atenção plena):

- **Local:** de preferência, encontrar um lugar silencioso e com pouca distração. Plugues de proteção sonora para os ouvidos podem ser utilizados em locais mais barulhentos;
- **Tempo para mim:** reservar tempo e espaço na sua agenda diária para a prática formal meditativa. Independentemente do tempo que se pretende praticar naquela sessão (5, 10, 15, 30 minutos, etc.), o uso de um despertador ou alarme, que marque o fim da sessão, é recomendado para que o praticante evite ficar preocupado em olhar o relógio durante a prática;
- **Roupas:** usar roupas confortáveis e adequadas para a temperatura do local. Lembrar que a temperatura corporal pode cair levemente durante a prática meditativa, assim o uso de um cobertor leve pode prevenir eventuais desconfortos;
- **Posição:** sentar ou deitar em posição que permita pouco ou nenhum desconforto durante o tempo de prática, ao mesmo tempo que permita a manutenção do estado de vigília. O uso de colchonetes, travesseiros ou almofadas é recomendado. O pescoço deve estar em posição neutra e confortável; se deitado, apoiar algo macio na curvatura do pescoço, ou usar um travesseiro baixo. *Quando sentado:* a coluna deve estar alinhada, com ombros alinhados e tórax “aberto”, e ao mesmo tempo confortável; as mãos apoiadas nas pernas, para se evitar desconforto na cintura escapular (ombros); as pernas, quando num plano mais baixo que o quadril, permitem uma

posição mais alinhada e confortável da coluna. Quando necessário, cadeiras podem ser utilizadas, desde que estejam numa altura que possibilite o apoio confortável dos pés no chão.

- **Olhos:** os olhos podem estar fechados ou abertos. Quando abertos, estes devem ficar relaxados, sem focagem específica;
- **Refeições:** evitar refeições copiosas ou jejum muito prolongado antes das práticas;
- **Tempo de prática:** praticar por períodos menores no começo (5-10 minutos), aumentando o tempo da prática progressivamente, conforme possibilidades e necessidades de cada um;
- **Regularidade:** ser persistente e regular com as práticas formais meditativas, melhores benefícios e progressos virão com a prática diária e regular;
- **Desconfortos físicos:** ter em mente que algum desconforto físico, nas costas ou nas pernas, por exemplo, pode ocorrer, principalmente em praticantes iniciantes. Tentar achar uma posição mais confortável, mesmo durante as práticas, pode ajudar nesses casos. A prática regular permite que, com o tempo, esses pequenos desconfortos possam se atenuar ou desaparecer. Se necessário, o apoio de um instrutor qualificado e/ou de um profissional da saúde é importante nessas situações;
- **Desconfortos Emocionais ou Efeitos não-esperados:** ter em mente que as práticas formais meditativas podem eventualmente trazer à tona estressores ou traumas preexistentes e/ou reprimidos, ou algum outro efeito não-esperado (conforme as características de cada praticante), sendo que o apoio de um instrutor qualificado e/ou de um profissional da saúde é fundamental nessas situações;

- **Cuidados com a saúde:** apesar dos inúmeros benefícios e da simplicidade das técnicas e práticas de mindfulness, as mesmas não substituem os tratamentos médicos e de outros profissionais da saúde, devendo o praticante informar aos seus cuidadores e terapeutas que pratica ou iniciou prática regular de mindfulness ou meditação.

- Material desenvolvido por Marcelo M. P. Demarzo

(“MENTE ABERTA” – Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde.

Contato: mindfulnessbrasil@gmail.com - www.mindfulnessbrasil.com)