

Exercícios de Atenção Plena



Meditação de Atenção Plena

Encontre um lugar onde possa sentar-se em silêncio e sem perturbações por algum tempo. Para começar, você talvez queira pôr um alarme para tocar em cerca de 10 minutos. Mas depois de um pouco de prática, você não deverá se preocupar tanto com o tempo que passa meditando.

Comece trazendo sua atenção para o momento presente, observando sua respiração. Preste atenção à sua respiração conforme o ar entra e sai do seu corpo. Em pouco tempo, sua mente começará a divagar, tirando você do momento presente. Isso é normal. Observe seus pensamentos e sentimentos como se fosse um observador externo assistindo ao que está acontecendo em sua mente. Observe e permita-se retornar à sua respiração.

Às vezes, pode ser que você se sinta frustrado ou entediado. Tudo bem, esses são apenas alguns sentimentos a serem observados. Sua mente pode começar a planejar um final de semana ou a se preocupar com alguma tarefa. Observe para onde seus pensamentos estão indo e aceite o que está acontecendo.

Sempre que puder, retorne seu foco à respiração. Continue esse processo até que o alarme toque ou até que esteja pronto para finalizar.



Escaneamento do Corpo

Durante o exercício de escaneamento do corpo, você vai prestar atenção especial às sensações no corpo todo. O objetivo não é modificar ou relaxar o seu corpo, mas sim observar e se tornar mais consciente dele. Não se preocupe muito com o tempo que você leva nesta prática, mas vá devagar.

Comece prestando atenção às sensações em seus pés. Observe quaisquer sensações como calor, frescor, pressão, dor ou uma brisa passando sobre a sua pele. Suba lentamente – para as panturrilhas, coxas, pélvis, barriga, tórax, costas, ombros, braços, mãos, dedos, pescoço e, finalmente, a cabeça. Passe algum tempo em cada uma dessas partes do corpo, apenas observando as sensações.

Depois de percorrer o seu corpo para cima, comece a voltar para baixo, passando por cada parte dele até retornar aos pés. Lembre-se: vá devagar e apenas preste atenção.



Alimentação Consciente

Escolha um alimento com o qual você gostaria de praticar (de preferência algum que possa segurar sem se sujar). Algo simples como uma uva passa servirá bem. Passe devagar por essas etapas, reservando um tempo para se concentrar em cada uma delas.

Exercícios de Atenção Plena

Antes de pegar seu alimento, observe a sua aparência na mesa à sua frente. Observe sua cor, como a luz se reflete em sua superfície, e seu tamanho.

Agora, pegue o alimento. Observe o peso, e como você sente o alimento tocar a sua pele. Role o alimento entre os seus dedos ou em sua mão, e observe sua textura. Observe se ele é suave, áspero, liso, macio, firme, ou se tem outras propriedades. Segure-o próximo ao nariz e preste atenção no cheiro dele.

Em seguida, coloque o alimento na sua boca, na sua língua, mas não o coma. Observe como você o sente na boca. A textura parece a mesma sentida em sua mão? Qual é o sabor? Mova-o por toda a boca e preste atenção na sensação.

Finalmente, comece a mastigar o alimento lentamente. Observe como seus dentes penetram nele, e como a textura é diferente por dentro. Preste muita atenção ao sabor e em como ele se espalha pela sua língua. Observe como seu corpo muda – sua boca se enche de saliva? Sua língua sente que é quente ou frio? Continue mastigando o alimento, prestando muita atenção às várias sensações até acabar.

Cinco Sentidos

Use este exercício para trazer rapidamente sua atenção ao presente, quando dispõe somente de alguns instantes. O objetivo é observar aquilo que está experienciando no momento, através de cada um dos seus sentidos.

Cite 5 coisas que pode ver. Olhe ao seu redor e observe cinco coisas que não havia notado antes. Talvez um padrão aplicado a uma parede, a luz refletida em uma superfície ou um bibelô no canto de uma sala.

Cite 4 coisas que pode sentir. Talvez você possa sentir a pressão dos seus pés no chão, sua blusa tocando os ombros ou a temperatura da sua pele. Pegue um objeto e sinta a sua textura.

Cite 3 coisas que pode ouvir. Observe todos os sons de fundo que você estava ignorando, como o ruído do ar-condicionado, o canto dos pássaros ou os carros em uma rua distante.

Cite 2 coisas que pode cheirar. Talvez você possa sentir o cheiro de flores, de café ou de grama recém-cortada. Não precisa ser um cheiro agradável: talvez haja uma lata de lixo ou esgoto transbordando.

Cite 1 coisa que pode saborear. Ponha um chiclete na boca, tome uma bebida, coma um lanchinho se tiver um, ou simplesmente perceba o gosto em sua boca. “Saboreie” o ar para observar a sensação dele na sua língua.