

Mayo Clinic sobre Meditação (trechos)

<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/about/pac-20385120>

Visão geral

A meditação é um tipo de prática integrativa mente-corpo. Ela é praticada há milhares de anos.

Durante a meditação, desenvolve-se um foco intencional e minimizam-se os pensamentos aleatórios sobre o passado ou o futuro.

Existem muitas formas de meditação, mas a maioria recomenda:

- Um ambiente silencioso
- Uma posição confortável
- Atenção focada
- Uma atitude aberta

A meditação pode trazer diversos benefícios, como auxílio em:

- Concentração
- Relaxamento
- Paz interior
- Redução do estresse
- Fadiga
- Bem-estar emocional

Pesquisas indicam que a meditação pode ajudar a reduzir sintomas de ansiedade e depressão.

Quando combinada com cuidados médicos convencionais, pode contribuir para a saúde física. Por exemplo, alguns estudos sugerem que a meditação pode ajudar a lidar com sintomas de condições como:

- Dor crônica
- Asma
- Câncer

- Doença cardíaca
- Hipertensão
- Problemas de sono
- Distúrbios digestivos

Meditação: um caminho simples e rápido para aliviar o estresse

A meditação pode dissolver o estresse do dia, trazendo consigo uma sensação de paz interior. Veja como você pode aprender a meditar sempre que sentir necessidade.

Equipe da Mayo Clinic

Se o estresse tem deixado você ansiosa, tensa ou preocupada, considere experimentar a meditação. Bastam alguns minutos de prática para restaurar a calma e a paz interior.

Qualquer pessoa pode meditar. É simples, não custa caro e não exige nenhum equipamento especial. Você pode meditar onde estiver - caminhando, no transporte público, na sala de espera ou até mesmo no meio de uma reunião difícil.

Compreendendo a meditação

A meditação tem raízes milenares e, originalmente, visava aprofundar o entendimento das dimensões sagradas e místicas da vida. Hoje, é amplamente usada para relaxamento e alívio do estresse.

Ela é considerada uma prática complementar de medicina mente-corpo e pode induzir um estado profundo de relaxamento e quietude mental.

Durante a prática, a atenção é direcionada para um ponto específico, e os pensamentos confusos que causam estresse são silenciados. Isso pode levar a um bem-estar emocional e físico ampliado.

Benefícios da meditação

A meditação pode gerar sensações de calma, paz e equilíbrio, com efeitos positivos para o bem-estar emocional e para a saúde em geral. É também uma ferramenta

útil para lidar com o estresse, ao redirecionar o foco para algo que acalma.

E esses benefícios não se encerram ao final da prática. A meditação pode trazer mais tranquilidade ao longo do dia e ajudar no manejo de sintomas físicos e emocionais.

#### Meditação e bem-estar físico e emocional

Ao meditar, é possível aliviar a sobrecarga de informações acumuladas no cotidiano e que contribuem para o estresse.

Os benefícios incluem:

- Desenvolver uma nova perspectiva sobre situações estressantes
- Aprimorar habilidades de gestão do estresse
- Aumentar a consciência de si
- Focar no presente
- Reduzir emoções negativas
- Estimular criatividade e imaginação
- Aumentar a paciência e a tolerância
- Reduzir a frequência cardíaca em repouso
- Reduzir a pressão arterial em repouso
- Melhorar a qualidade do sono

#### Meditação e doenças

A meditação pode ser útil em casos de doenças cujos sintomas se agravam com o estresse.

Embora existam evidências crescentes sobre seus benefícios, alguns pesquisadores apontam que ainda não é possível afirmar todas as suas vantagens com base científica definitiva.

Mesmo assim, há estudos indicando que a meditação pode ajudar a manejar sintomas de condições como:

- Ansiedade

- Asma
- Câncer
- Dor crônica
- Depressão
- Doença cardíaca
- Hipertensão
- Síndrome do intestino irritável
- Distúrbios do sono
- Dores de cabeça tensionais

A meditação não substitui tratamentos médicos convencionais, mas pode ser uma aliada complementar importante.

Para conhecer uma abordagem que trabalha com atenção consciente e conexão interior profunda, visite:

<https://meditacaoreconhecendooser.org>

Prática recomendada: Meditação Reconhecendo o Ser.