

SAÚDE MENTAL

MEDITAÇÃO GUIADA

A meditação guiada, também conhecida como visualização guiada, é simplesmente meditar seguindo as instruções de um guia. É uma das formas mais simples de meditação e é recomendada por muitos praticantes. A meditação guiada consiste em criar imagens mentais de lugares ou situações que nos relaxam. Durante este tipo de meditação, utilizamos todos os sentidos, como o olfato, a audição e o tato.

Por exemplo: Imagine que gostaria de meditar na praia. Para o(a) ajudar a imaginar-se lá, pode...

- Sentar-se sobre uma toalha
- Reproduzir uma gravação do som das ondas do mar
- Usar um ambientador com aroma a praia ou a mar



Este é um dos melhores métodos para entrar num estado de relaxamento. A meditação guiada reduz o stress e pode ajudar a criar muitas mudanças positivas.

Pode seguir o guião abaixo, uma gravação ou um vídeo. Certifique-se de que se encontra num local calmo e numa posição confortável. Recomenda-se que faça este exercício com amigos ou familiares.

Veja os vídeos ou ouça as gravações de meditação guiada aqui:

Jovens	Adultos	Gravações

As instruções seguintes para a meditação guiada baseiam-se neste recurso do Museu Clyfford Still. Lembre-se que pode demorar o tempo necessário para si em cada passo. É preferível que alguém lhe leia as instruções enquanto pratica a meditação guiada.

- Escolha uma posição confortável (sentado, de pé ou deitado).
- Feche os olhos. Respire fundo duas vezes. Lembre-se de respirar lentamente.
- Irá visitar um lugar tranquilo na sua mente. Imagine um espaço calmo onde se sente seguro(a), confortável e completamente relaxado(a). O seu espaço seguro e relaxante pode ser interior ou exterior... talvez um jardim, uma bela paisagem... um lugar que gosta de visitar... ou um local favorito na sua casa ou comunidade.
- Ao entrar neste espaço tranquilo, imagine-se a libertar as suas ansiedades, preocupações e medos...
- O stress e a tensão desaparecem...
- Olhe em redor do seu espaço tranquilo. Observe os pormenores.
- O que vê? Em que texturas ou cores repara?
- O que cheira?... O que ouve?... Observe o que está mesmo à sua frente no seu lugar de paz. Estenda a mão e toque-lhe. Como se sente?
- Este é o seu lugar especial onde nada lhe pode fazer mal... Onde não se exige nada de si.
- Repare que os seus dedos dos pés, os pés e os joelhos ficam mais relaxados... Repare como as suas pernas, ancas e região lombar relaxam...
- Repare como sente que o seu abdómen e peito estão mais leves...
- Repare como o seu coração se enche de compaixão...
- Repare que os seus ombros e costas libertam a tensão...
- Repare no seu rosto, olhos e testa... a relaxar...
- O seu corpo, mente, coração e espírito são gentilmente abraçados por ternura, cuidado e amor.
- Mantenha esta sensação de estar mais relaxado.
- Lembre-se que pode regressar e relaxar neste espaço tranquilo da sua mente em qualquer altura.
- Diga esta afirmação em voz alta ou em silêncio para si próprio: "Estou em paz. Aqui posso descontraír. Posso alcançar este lugar interior tranquilo sempre que quiser."
- Quando estiver pronto(a), abra os olhos.

Observe como se sente depois de completar este exercício. Se este exercício funcionou bem para si, adicione-o à sua lista de recursos a utilizar quando está sob stress.

