



---

Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

Estresse e o alívio através da Meditação

# Estresse



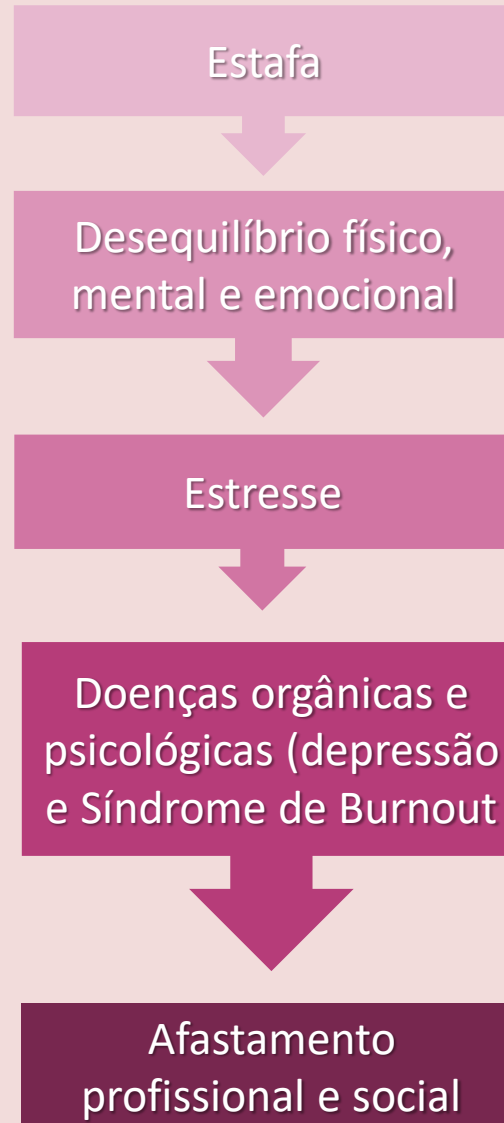
Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

- **Estafa:** cansaço crônico que chega à exaustão física e emocional, incapacitando a pessoa para o trabalho, o lazer e a vida social. As causas vão desde doenças orgânicas (cardíacas, pulmonares, anemia) à distúrbios alimentares que debilitam a resistência do organismo.
- **Estresse:** reação do organismo a pressões externas de ordem física ou emocional (fechada no trânsito, reforma da casa, separação, morte de alguém querido). Para se defender o corpo libera constantemente adrenalina e cortisol que desencadeiam uma série de doenças: asma, alergia, enxaqueca, gastrite, insônia, dependência química, dores musculares crônicas, fibromialgia, hipertensão e depressão.
- **Síndrome de Burnout:** esgotamento mental intenso causado por pressões no ambiente profissional ou condições ruins de trabalho.

# Estresse



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar



# Estresse



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

- Segundo a OMS, atualmente 90% da população mundial sofre de estresse e 7% de depressão;
- De acordo com a International Stress Management Association, dos 8 países pesquisados o Brasil é o segundo país com o maior nível de estresse do mundo, perdendo apenas para o Japão;
- 70% dos brasileiros sofrem de estresse, 30% de Síndrome de Burnout e 10,2% de depressão;
- A Síndrome de Burnout gera o afastamento do trabalhador e é responsável pela queda de 4,5% no PIB nacional.
- Previsões feitas há 20 anos atrás previam que em 2030 a depressão seria responsável pela perda de 9,8% do total de anos de vida saudável de um indivíduo. Esse número foi atingido em 2010.

# Estresse



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

Há várias maneiras de se combater e prevenir o estresse:

- Pratique esportes, como o Yoga, e preferencialmente ao ar livre
- Obtenha ajuda psicológica
- Tenha hábitos saudáveis de vida: se alimente corretamente, durma cedo e de 6 a 8 horas por dia, elimine os vícios;
- Mantenha o contato social e familiar
- Mantenha o contato com a natureza
- Encontre uma válvula de escape: curso, hobby, atividade artesanal
- Envolver-se em atividades culturais e de cunho social
- Desperte e desenvolva a sua espiritualidade
- Medite

# Meditação



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

- Metaforicamente falando, a nossa mente é um rádio ou uma TV que nunca desligam. Meditar é simplesmente baixar o volume do rádio ou deixar a TV em stand by, desviando brevemente a nossa atenção do mundo exterior para o mundo interior.
- Portanto, meditar é a simples escolha de concentrar a mente em alguma coisa, afastando outros pensamentos.
- Ler um livro, assistir a um filme, escutar música no carro enquanto você dirige ou corre na esteira na academia, cozinhar, arrumar as gavetas dos armários, contemplar a natureza enquanto você caminha... tudo isso é meditação. Portanto, sem perceber meditamos em vários momentos do nosso dia, todos os dias.
- Apreender corretamente a meditar é canalizar conscientemente o pensamento em temas positivos e benéficos para o corpo, mente e espírito.

# Meditação



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

- De acordo com pesquisas atuais, o ser humano tem cerca de 50 mil pensamentos por dia. Portanto, estamos sempre pensando/meditando, absorvendo informações e criando experiências. Uma vez que estamos meditando o tempo todo, a pergunta é:

## VOCÊ ESCOLHE MEDITAR EM QUÊ?

- Estabeleça a sua motivação antes de iniciar a meditação. Por exemplo:

**“DESEJO MEDITAR HOJE PARA ME AJUDAR  
A SER UMA PESSOA MAIS FELIZ”**

# Meditação



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

Existem várias razões pela qual a meditação tem sido praticada em muitas culturas há milhares de anos, entre elas:

- **Melhorar a saúde:** reduz os batimentos cardíacos e a pressão arterial, alivia a ansiedade e a dor, e evita doenças;
- **Aguçar a mente:** aumenta a concentração, o foco e a percepção, deixa o raciocínio mais rápido, objetivo e claro;
- **Equilibrar as emoções:** diminui a irritação e a insônia, dissipa sentimentos de frustração, raiva, mágoa, ressentimento, inveja, desamor, baixa autoestima, falta de autoconfiança;
- **Curar problemas psicológicos:** DDA (Déficit de Atenção), ansiedade, depressão, Síndrome do Pânico, TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo), bipolaridade e hiperatividade.



# Meditação



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

- Existem vários tipos de meditação (Yoga, Budista, Transcendental, Mindfulness) e técnicas utilizadas. Por isso, é necessário testá-las para que você possa escolher a que melhor funciona para você:
  1. **Através da respiração**
  2. **Através da repetição de mantras** (utilizando ou não o japamala)
  3. **Através de estímulos sonoros**
  4. **Através de contemplação visual** (paisagem ou objeto)
  5. **Através de visualização mental** (imagens, memórias ou vivências presentes ou passadas)
  6. **Através do silêncio**
  7. **Através de relaxamento**
  8. **Através dos chakras**
- Geralmente antes de iniciar a meditação fazemos alguns exercícios de respiração (Pranayamas), de concentração (Dharanas) ou entoamos mantras que facilitam e induzem a mente ao estado de meditação.

# Meditação para Qualidade de Vida Pessoal



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

- Você pode meditar em qualquer lugar e em qualquer momento do dia: no banho, no trânsito, antes de dormir, ao acordar, deitado, sentado ou em pé, executando tarefas do dia-a-dia.
- Se possível crie um ambiente harmonioso e propício e desenvolva o seu próprio ritual:
  - Utilize roupas soltas e confortáveis;
  - Diminua a luminosidade do local;
  - Desligue a TV, computador e celular e tire o relógio;
  - Acenda uma vela perfumada ou incenso;
  - Coloque uma música relaxante: instrumental, clássica ou mantra;
  - Escolha uma posição confortável no chão, sofá, cama ou cadeira. Se estiver sentado no chão use uma almofada e encoste a coluna na parede para que ela fique totalmente ereta;
  - Comece apenas por 5 minutos e vá aumentando o tempo conforme se sentir mais confortável e apto.
- Lembre-se: **a disciplina gera a constância e a constância gera o hábito.**

# Meditação para Qualidade de Vida Pessoal



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

## Etapa 1 - Exercícios de Respiração (Pranayamas)

- Respiração com retenção: inspire lentamente, segure o máximo do ar no pulmão/abdômen e expire forte pela boca.
- Respiração alternada: inspire por uma narina e expire pela outra alternadamente.
- Respiração em pé com emanção do “HA”: inspire, erga os braços para o alto e jogue os braços/tronco para frente, expirando e soltando o HA.

## Etapa 2 - Exercícios de Meditação com estímulos (Dharana e Dhyana)

- **Respiração Triangular:** deite-se de barriga pra cima, faça respirações lentas e suaves, e visualize a respiração entre os joelhos direito/esquerdo e a testa, alternadamente.

# Meditação para Qualidade de Vida Pessoal



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

- **Relaxamento:** deite-se de barriga pra cima, coloque uma das mãos sobre o abdômen e outra sobre o peitoral, escolha uma música relaxante e preste atenção unicamente na sua respiração;
- **Estímulo sonoro (repetição de mantras):** sente-se, escolha um mantra que te agrada, escute e repita verbalmente ou mentalmente repetidas vezes. Comece pelo mantra OM e experimente escutá-lo e entoá-lo enquanto estiver no trânsito;
- **Estímulo visual (contemplação):** sente-se e contemple uma paisagem ou objeto que te agrada: um jardim, o céu, uma fonte de água, o mar ou simplesmente a chama de uma vela acesa;
- **Silêncio (utilizando protetor auditivo):** sente-se, faça respirações lentas e profundas, e concentre-se no ar entrando e saindo de você. Escute o seu corpo, ouça o seu coração e sintonize a sua mente nos sinais emitidos por eles.

# Meditação para Qualidade de Vida Profissional



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

- Meditar no local de trabalho é um grande desafio, mas é viável e auxilia na concentração antes de reuniões; na elaboração de projetos, aulas e apresentações; na execução de planilhas complexas; para fazer contabilidade ou revisão de números; para acalmar os ânimos ou diminuir a timidez antes de ter uma conversa difícil com chefes ou subordinados; e antes mesmo de responder um email.
- Neste caso específico, meditar é fazer uma pausa de 5 minutos na sua rotina de trabalho para anuviar a mente, deixar que ela respire, se expanda, se liberte, crie espaço e abra caminho para um novo assunto que demande sua real atenção.
- Se for possível, coloque fones de ouvido, vire-se de frente para o computador e coloque-o em uma tela que não chame a sua atenção no momento, pode ser na tela inicial de envio de email ou simplesmente na tela de fundo do computador. Evite deixar na tela em que você está trabalhando.

# Meditação para Qualidade de Vida Profissional



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

- Escolha uma música que te agrade, te acalme ou te deixe feliz. Feche os olhos brevemente e deixe que as emoções geradas pela música venham a sua mente. Não pense em nada, apenas curta e respire pelo nariz devagar, inspirando profundamente até o ar chegar na região do peito/pulmões, expirando até o ar sair totalmente do abdômen. Repita a respiração por 1 minuto.
- Abra os olhos e “visualize” com os olhos da mente que as emoções que você está sentindo se refletem nas pessoas à sua volta. Se você está sereno, todas as pessoas também estão, se você está feliz, todas as pessoas também estão. Contemple esse momento de cumplicidade e paz por 1 minuto e depois volte a trabalhar normalmente.
- Técnicas utilizada nesse exercício: respiração + estímulo sonoro + visualização mental + contemplação visual.

# Meditação para Qualidade de Vida Profissional



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

## Exercícios de Meditação de Yoga para fazer no ambiente de trabalho

- **1' - Retenção de ar e exala forte pela boca (3x):** escolha 1 assunto que não sai da sua cabeça, pense nele fixamente por 5" e deixe ele sair da sua mente através da respiração. Repita mais 2 vezes pensando no mesmo assunto ou em outros. Objetivo: tirar o foco do mundo exterior e se concentrar em si próprio e no que te incomoda no momento.
- **2' - Respiração com Ha:** tirar da sua mente todas as sensações de raiva, frustração, preocupação, medo causadas por esse pensamento obsessivo antes de iniciar a meditação.
- **2' - Respiração Alternada:** acalmar a respiração e a mente

# Meditação para Qualidade de Vida Profissional



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

## Exercícios de Meditação de Yoga para fazer no ambiente de trabalho

- **5'** – **Emanação verbal ou mental do mantra OM** (ouvidos fechados ou não): ativar a concentração e colocar a mente na sintonia de meditação.
- Mantra é um hino do hinduísmo e budismo, que é dito de forma repetida e tem como objetivo **relaxar e induzir a mente a um estado de meditação** em quem o canta ou o escuta. Ele é um instrumento de pensamento.



- O OM é um mantra sagrado e dotado de poder. É a vibração primordial, o som que emana do Universo e representa todos os estados de consciência humana. Ele está presente em todos os demais mantras, sendo o mais poderoso e importante deles.



# Meditação



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

Link do vídeo para Meditação com Mantra OM:

<https://binged.it/2wiidPA>

# Meditação para Qualidade de Vida Profissional



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

## Exercícios de Meditação de Yoga para fazer no ambiente de trabalho

- **5' - Meditação guiada** (visualização mental e/ou visual): movimento de nuvens no céu.
- A nossa mente é como o céu e os nossos pensamentos são as nuvens. Não existe céu sem nuvens, portanto não existe mente com ausência total de pensamentos. Lembre-se: **a nossa mente não são as nuvens, são o céu.**
- Meditar é permitir que as nuvens passem pelo céu mas não se fixem ou originem uma tempestade. Ou seja, **meditar é permitir que os pensamentos venham à sua mente mas não se fixem definitivamente nela, originando o caos mental, a estafa ou o estresse.** E se algum pensamento se fixar momentaneamente, que ele seja bom, positivo, nobre e que tenha um propósito.

# Meditação



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

Link do vídeo para Meditação com Visualização (Céu) :

<https://binged.it/2MGVYwP>

# Meditação para Qualidade de Vida Profissional



Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar

## Exercícios de Meditação de Yoga para fazer no ambiente de trabalho

- **5' - Relaxamento** (respiração Zig-Zag): entrar em processo de relaxamento consciente do corpo, mantendo a mente alerta e ativa.
- Atuação: Utiliza alternadamente o lado direito e o lado esquerdo do cérebro, ativando e relaxando os sistemas simpático e o parassimpático simultaneamente, equilibrando as energias Yin e Yang, o masculino e o feminino.
- Objetivo: além do relaxamento, propicia a limpeza dos Nadis, que são mini chakras, pontos de energia ligados aos meridianos e que estão distribuídos pelo corpo todo.





---

Yoga, Pilates e  
Terapias de Bem Estar



**Rua Graúna, 208 - Moema**  
**Tel. (11) 3405-0146 e 95722-1275**  
**atendimento@qpostura.com.br**  
**www.qpostura.com.br**