

## O BEM DA MEDITAÇÃO



Nos últimos anos, pesquisas científicas vêm comprovando que a meditação, mais do que relaxar, pode ter efeitos concretos sobre a saúde de uma pessoa. Um novo estudo feito na Universidade Johns Hopkins, Estados Unidos, é mais um a dar aval científico à prática: de acordo com o trabalho, meditar durante 30 minutos todos os dias ajuda a aliviar sintomas da ansiedade, depressão e dores crônicas.

### Benefícios da Meditação

- Reduz a dor e melhora o sistema imunológico
- Alivia a depressão, a ansiedade, a raiva e a confusão
- Aumenta o fluxo sanguíneos e diminui a frequência cardíaca
- Confere uma sensação de calma, paz e equilíbrio
- Ajuda a prevenir doenças cardíacas
- Facilita o controle mental
- Aumenta a energia
- Reduz o estresse

### Comece já!!

É possível treinar o organismo para chegar ao estado de relaxamento da meditação praticando 30 minutos por dia, com exercícios de respiração diafragmática:

	<p>Sente-se em uma posição confortável, com a coluna reta e os olhos fechados; relaxe aos poucos a musculatura de todo o corpo.</p>
	<p>Respire pelo nariz; conscientize-se no fluxo do ar que entra e sai do corpo</p>
	<p>Repita mentalmente uma mesma palavra de sua escolha, a cada expiração. O seu foco pode ser direcionado tanto a uma palavra quanto a um som, um objeto, uma parte do corpo ou mesmo somente à respiração.</p>
	<p>Essa técnica descrita acima é chamada de passiva concentrativa, uma forma mais simples de meditar indicada para iniciantes!</p>

**Tente você também !!!!!**