

ANA KARINA SALLES RILLO
LÍDIA MIDORI FUTINO BORELLA RODRIGUES
MARIANE BOMFIM

COMO CULTIVAR A LEVEZA EM TEMPOS DIFÍCEIS





SIGA-NOS EM NOSSAS REDES SOCIAIS



@iaseduca



@iasead



@iaseduca

ACOMPANHE NOSSAS
ATUALIZAÇÕES CONSTANTEMENTE

www.iasead.com.br

APRESENTAÇÃO

O IAS tem Qualificação de Organização Social (OS) nas áreas de educação e assistência social, conta com equipe altamente capacitada para desenvolvimento de projetos sociais, e está à disposição de entidades públicas e privadas para a execução de serviços.

Conta com acervo de aproximadamente 50 títulos de palestras nas temáticas de desenvolvimento social, educação, saúde, criança e adolescente que foram ministradas em Ciclo Anual de Palestras – que acontecem na UNIP/Campus Araçatuba desde 2003.

Neste mês lançou plataforma de Cursos à distância: www.iasead.com.br - endereço que você pode rever ou até mesmo assistir a outras palestras e cursos com certificação. “Acesse conhecimentos onde e quando quiser”

COLABORADORES:

ANA KARINA SALLES RILLO

Graduada em Letras e Pedagogia /Unitoledo, Pós graduação - Especialização em Educação Infantil/ Unitoledo, Especialização em Educação Emocional - Mindfulness para crianças - Atenção Plena/ Pequenos Yogis, Instrutora de yoga para crianças, adolescentes e gestantes/ Pequenos Yogis

LÍDIA MIDORI FUTINO

BORELLA RODRIGUES

Terapeuta Ocupacional, Aprimoramento em Terapia Ocupacional pelo Hospital de Base de São José do Rio Preto, Pós graduação em Terapia da Mão pela UFSCar, Aperfeiçoamento em Autismo pela Unesp/Marília. Voluntária do IAS desde 2006. Mãe dos pequenos Leon e Leticia.

MARIANE BOMFIM

Psicóloga, pós graduação em psicologia e saúde pela Unesp Araçatuba, especialista em psicopedagogia pela faculdade de medicina de São José do Rio Preto (Famerp).

INTRODUÇÃO

Este momento de cuidados contra o COVID - 19, está nos obrigando a reestruturar nossa rotina, a nos mantermos, na maioria dos casos, dentro de casa. Tudo parece estar de ponta cabeça, fora do lugar. Sugerimos fazermos desse limão uma limonada!



Crie novos hábitos

Aproveite para respirar

Desfaça se dos maus hábitos

Desfrute do tempo com seus filhos

Reconecte se ao que realmente importa: você!

Aprenda algo novo

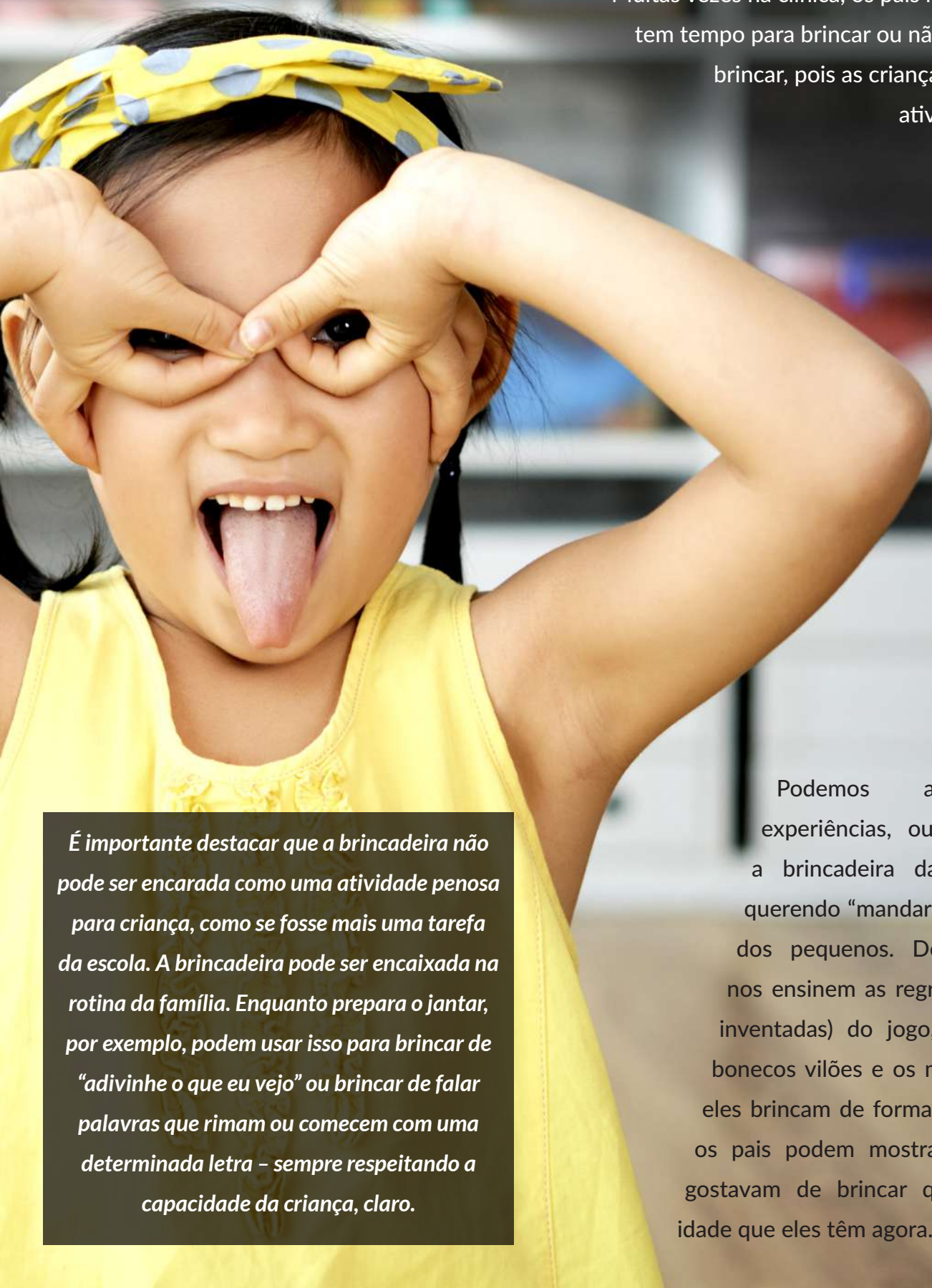


Reunimos aqui algumas ideias para passar um tempo de qualidade com as crianças: brincadeiras, exercícios de respiração, de posturas do yoga e de meditação. Entendemos que criança bem cuidada, precisa primeiro de adulto bem cuidado, por isso acrescentamos atividades e dicas para os adultos também. Nossa intenção é ajudar a tornar seu dia mais leve.

Hoje, muito se foi estudado na psicologia sobre o brincar e os benefícios que isso traz para a criança tanto no seu desenvolvimento físico (coordenação motora), cognitivo (memória, atenção, raciocínio lógico), quanto na parte emocional e social das crianças (resoluções de problemas, lidar com frustrações, saber esperar a vez).

Porém, no ritmo apressado que levamos a nossa vida, com responsabilidade da casa, do trabalho e até da escola das crianças, alguns pais se esquecem da importância de se poder brincar com os filhos.

Muitas vezes na clínica, os pais revelam que não tem tempo para brincar ou não sabem do que brincar, pois as crianças não aderem a atividade proposta.



É importante destacar que a brincadeira não pode ser encarada como uma atividade penosa para criança, como se fosse mais uma tarefa da escola. A brincadeira pode ser encaixada na rotina da família. Enquanto prepara o jantar, por exemplo, podem usar isso para brincar de “adivinha o que eu vejo” ou brincar de falar palavras que rimam ou comecem com uma determinada letra – sempre respeitando a capacidade da criança, claro.

Podemos ainda trocar experiências, ouvir e respeitar a brincadeira da criança, não querendo “mandar” na imaginação dos pequenos. Deixar que eles nos ensinem as regras (mesmo que inventadas) do jogo, quem são os bonecos vilões e os mocinhos, como eles brincam de forma geral. E depois os pais podem mostrar do que eles gostavam de brincar quando tinha a idade que eles têm agora.

Vale lembrar que a brincadeira não precisa ter brinquedo, nem mesmo uma regra muito específica e complexa. Desenhar e pintar com a criança, ou ver o que ela está jogando no celular e pedir para que te ensine, já é uma ótima interação e os vínculos entre vocês serão fortalecidos.

Nesse exato momento, estamos vivendo um momento delicado no mundo todo, que fez com que muitos mudassem sua forma de trabalhar e ficassem muito mais tempo dentro de casa com sua família. Isso vai passar, mas podemos usar essa experiência de privações e isolamento e ressignificá-la.

É a oportunidade de olhar qual é atividade favorita do seu filho, do que ele gosta de fazer quando está em casa, do que ele gosta de assistir e jogar, quanto tempo ele consegue focar em uma determinada atividade e mais um monte de outras coisas que com o tempo corrido, não conseguimos perceber. Use esse tempo de forma positiva!

Eu sei, talvez não seja fácil, talvez seu filho seja muito agitado e esteja gastando sua energia correndo e pulando no sofá; talvez você tenha filhos de diferentes idades e acha que nunca vai conseguir fazer com que todos brinquem juntos sem sair alguém chorando; talvez as crianças não querem brincar do seu jeito. Não tem problema, use isso para você também se adaptar, lidar com suas frustrações.

Lembre-se que brincar é bom e ajuda no desenvolvimento em todas as idades, inclusive com adultos. Use isso como um desafio para você também, para você se distrair e gastar a sua energia também, teste todas essas atividades que estão nesse e-book, respire e se deixe errar. Depois conte nos como foi essa experiência!



CAÇA AO TESOURO

1. Esconda um “tesouro”, vale um brinquedo, uma pelúcia, uma guloseima, vale até uma caixinha com moedas!

2. Desenhe um mapa do tesouro, colocando móveis e objetos como pontos de referencia e marque um “X” no local onde o tesouro está escondido. Se você não é tão bom em desenho e/ou sua criança já tem boa leitura, escreva pistas e esconda as de forma que uma pista leve à outra pista, até que chegue ao tesouro.

3. Para crianças menores, você pode ir dando dicas do tipo: “está quente..., está frio!”



Dicas de mãe para mães:

Aproveite o momento para se fantasiarem, construa chapéu ou tapa olho de pirata, com uso de papel/jornal/retalho de tecido... usem a imaginação!

CABANA

Para a cobertura da cabana você pode utilizar um lençol, cobertor, toalha de mesa ou canga...

Como suporte para o tecido improvise uma mesa, cadeiras, guarda sol ou o sofá, fazendo a cabana para as crianças.



Dicas de mãe para mães:

Aproveite o momento para uma festa do pijama, contação de histórias ou brincar de fazer sombras com uso de lanterna.

QUEM SOU EU?

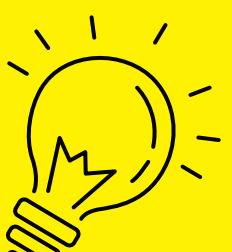
Brincadeira de mímica. Uma pessoa através de gestos representa um personagem, o(s) outros(s) participante(s) devem adivinhar quem é o personagem representado.

É interessante que definam quem vocês podem ser: animais, personagens de desenho animado, objeto...



Dicas de mãe para mães:

Há variações para essa brincadeira, que você escolhe conforme o momento ou o perfil dos participantes: ao invés da mímica, a adivinhação pode ser feita através de desenhos ou os objetos podem ser representados por sons ou relembrar as tradicionais charadas/adivinhas (tipo: o que é, o que é cai em pé, corre deitado?)



ADIVINHAS

O que é, o que é?
Dá muitas voltas
e não sai do lugar.
(rua)

O que é, o que é?
O 4 disse
para o 40.
(passa a bola)

O que é, o que é?
Anda com os pés
na cabeça.
(piolho)

O que é, o que é?
Tem cauda, mas não é cão; não tem
asas, mas sabe voar. Se a largam, não
sobe, e sai ao vento a brincar.
(pipa)

O que é, o que é?
Tem mais de dez cabeças e
não sabe pensar.
(caixa de fosforo)

O que é, o que é?
Tem cabeça e tem dente,
não é bicho e nem é gente.
(alho)

O que é, o que é?
O tomate foi
fazer no banco.
(tirar extrato)

O que é, o que é?
Está sempre no meio da
rua e de pernas para o ar.
(letra U)

O que é, o que é?
Mesmo atravessando
o rio não se molha.
(ponte)

O que é, o que é?
Enche uma casa, mas
não enche uma mão.
(botão)

ARTE NATUREZA

Reúna materiais retirados da natureza, folhas, flores, terra, pedrinhas, areia, argila...

Disponibilize papel, cola escolar, fita adesiva, barbante e deixe a imaginação dar forma à esses elementos.



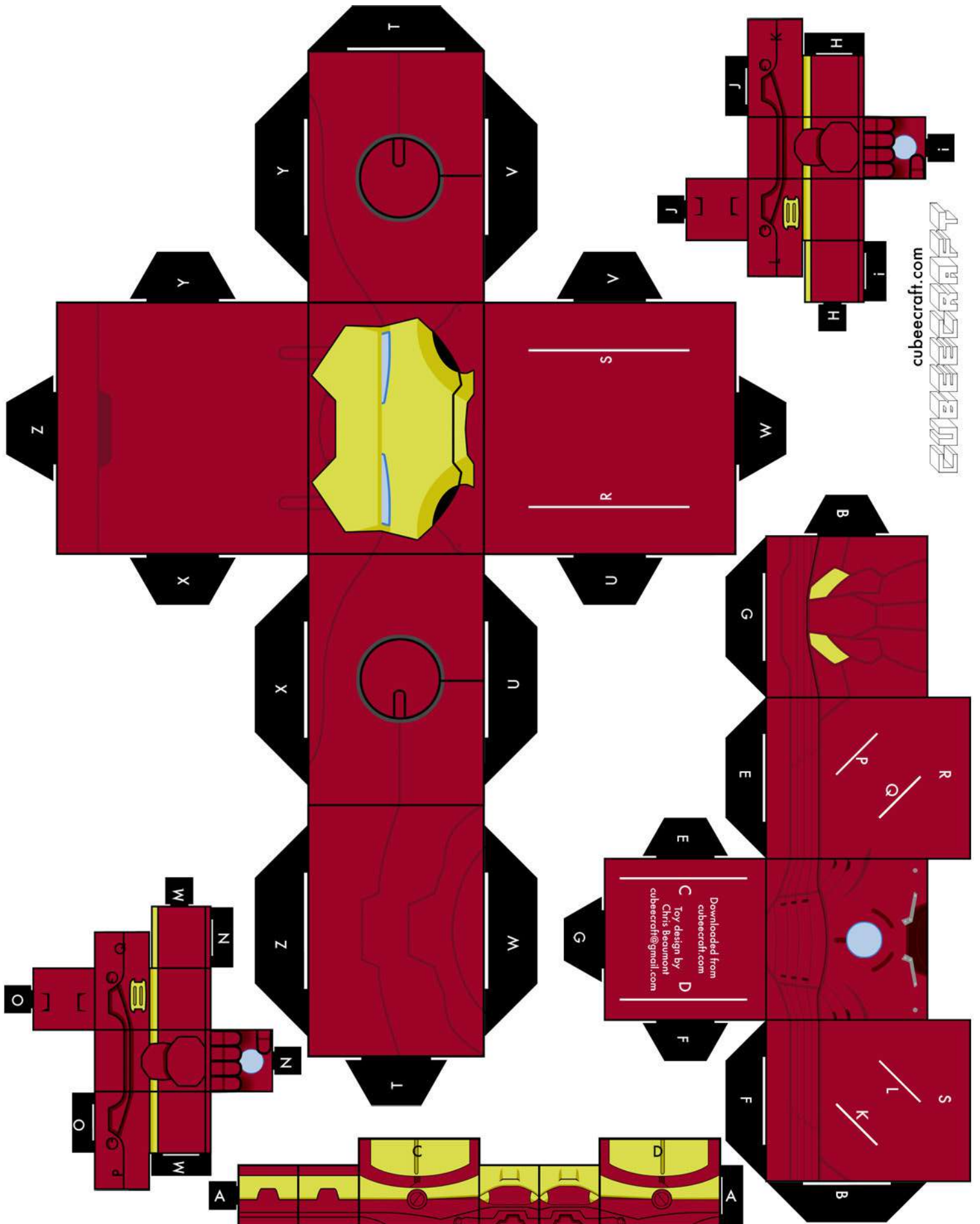
Dicas de mãe para mães:

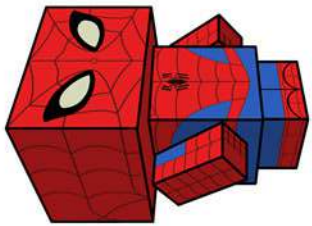
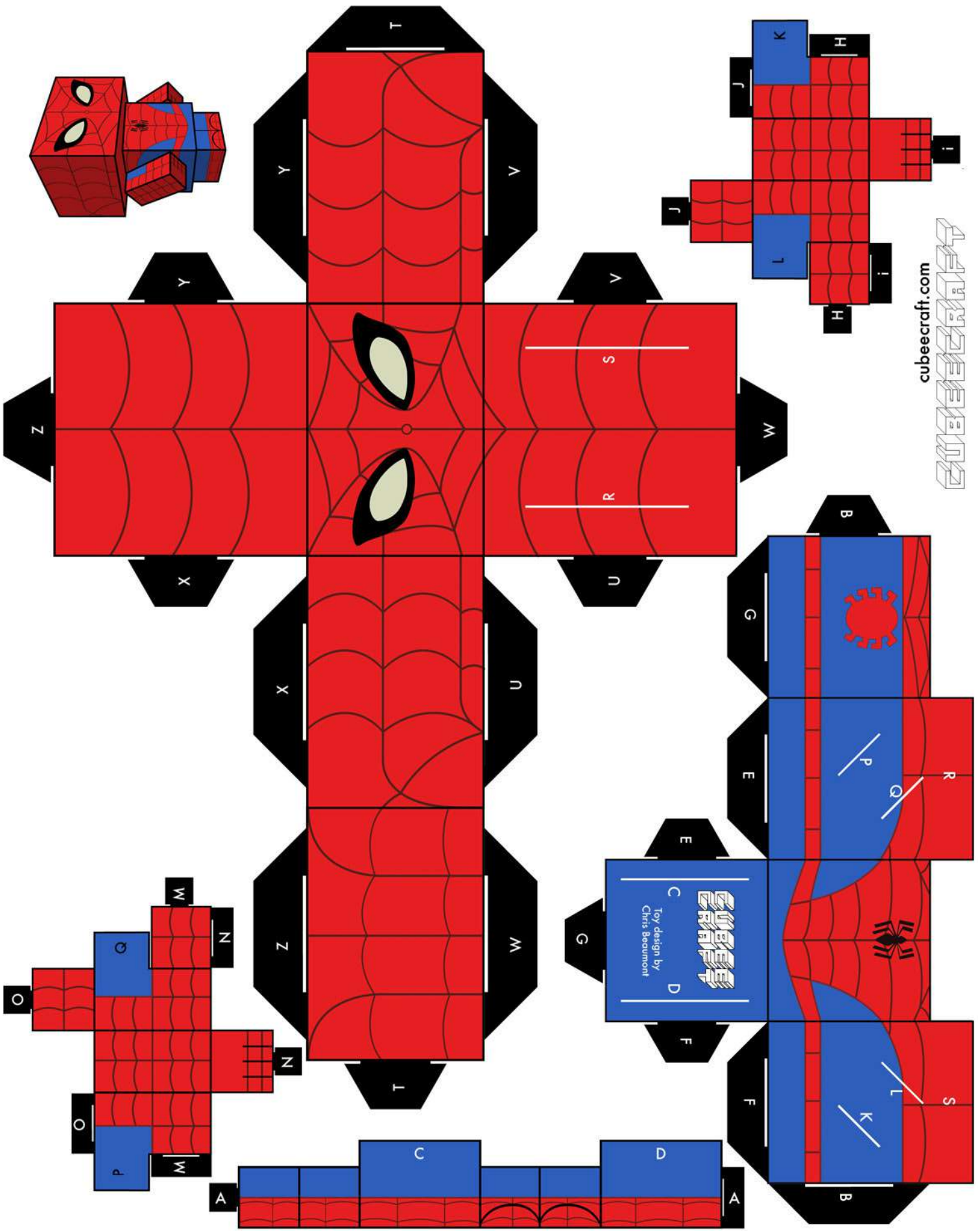
Leve a criança junto para explorar o ambiente e recolher os materiais. Você terão oportunidade de observar os insetos, os pássaros, os diferentes cheiros e cores das flores, as diferentes formas das folhas, as texturas da areia e terra... (Vale passear só pelos vasos da varanda também).

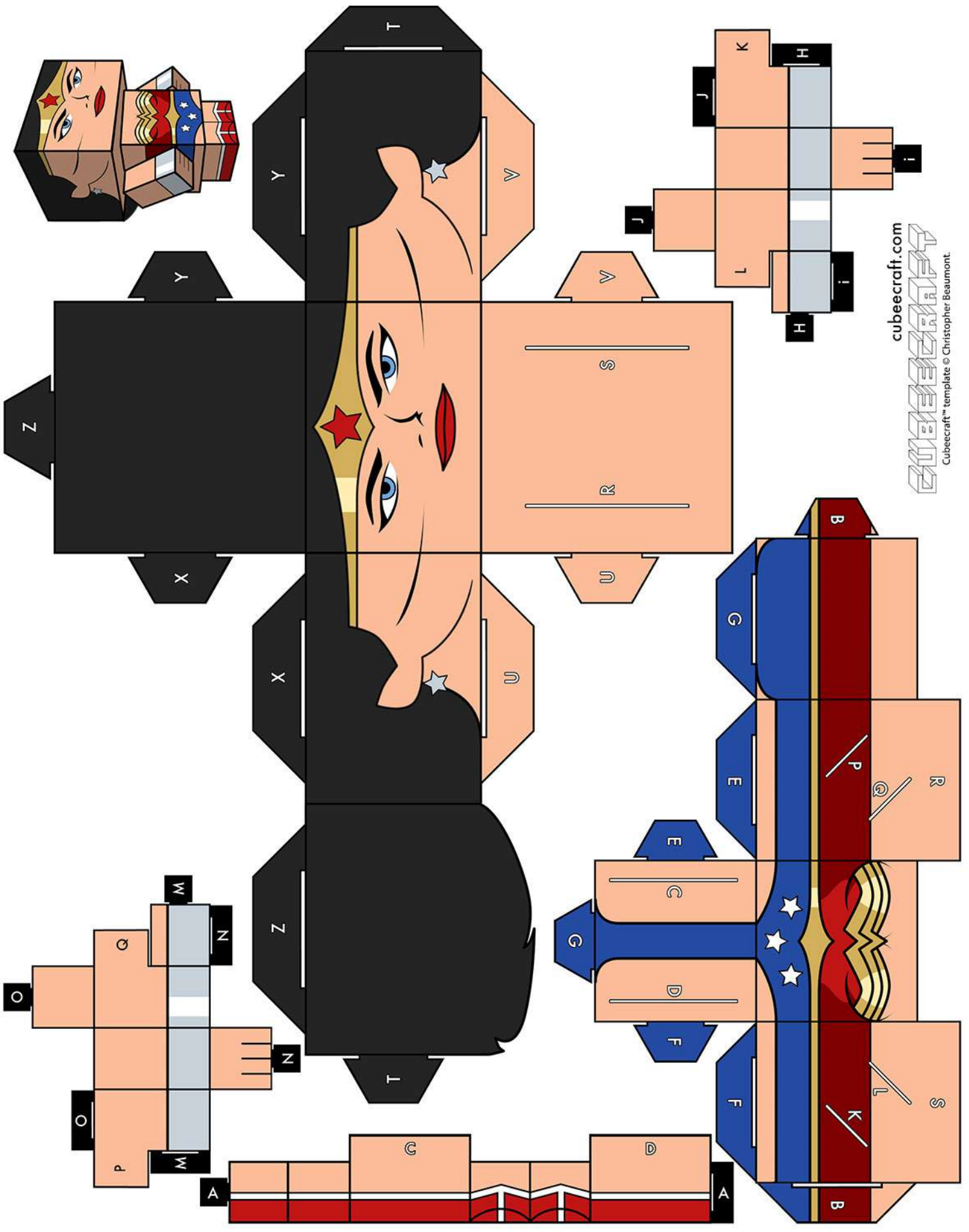


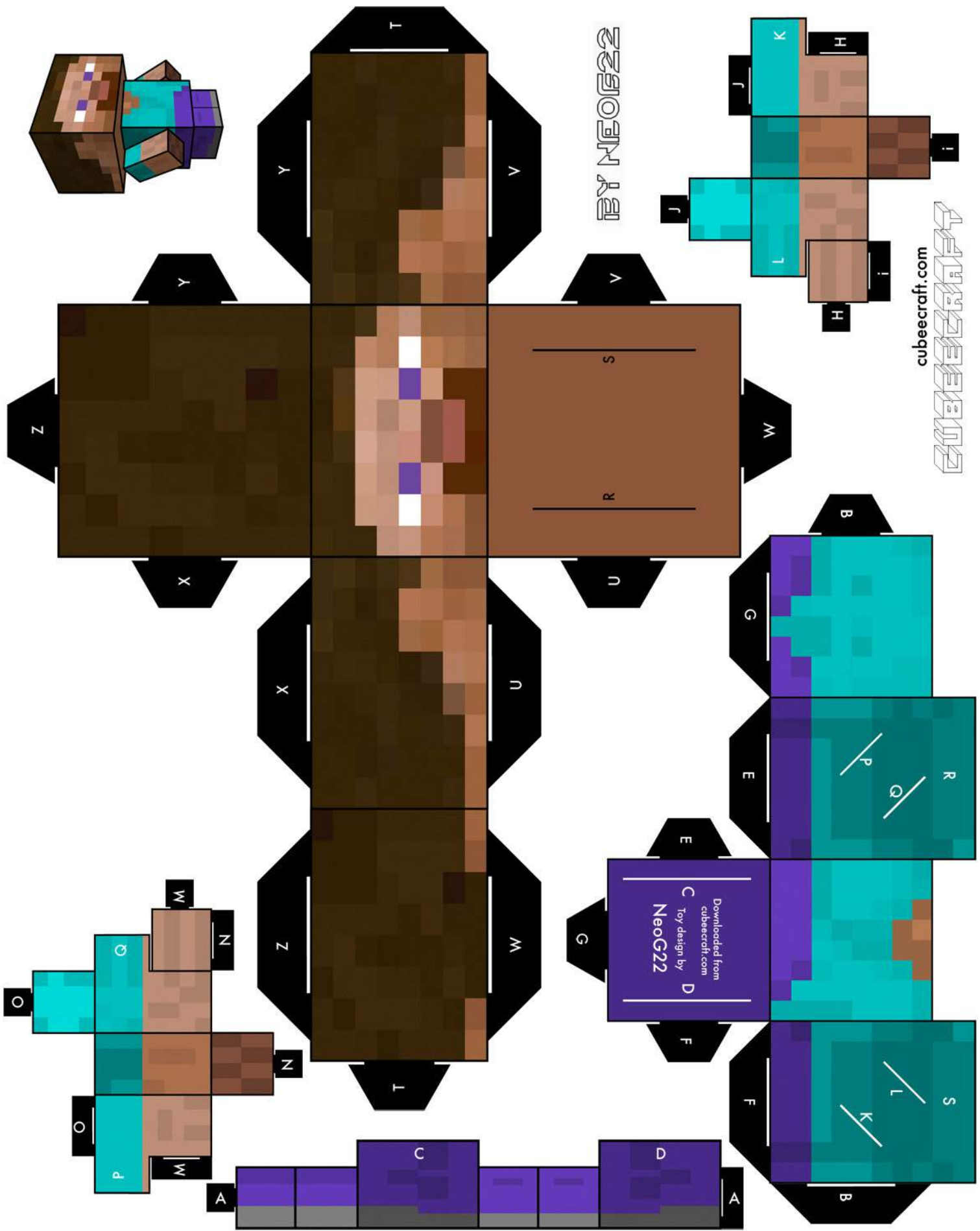
BONEQUINHOS DE PAPEL

Imprima os moldes abaixo, recorte, dobre e cole nos locais indicados!





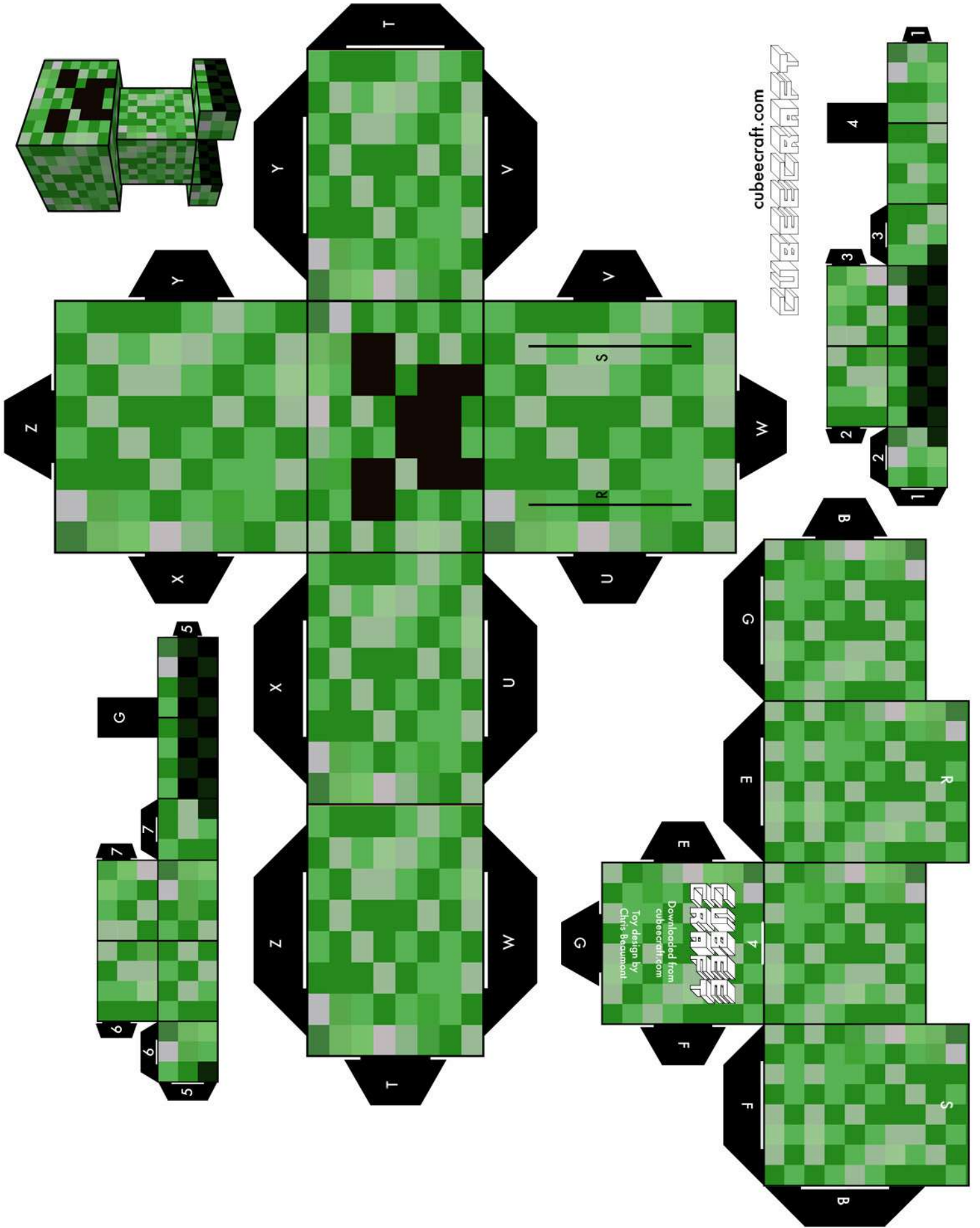
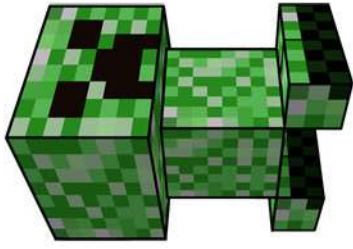




BY NEOG22

cubecraft.com
CUBECRAFT

Downloaded from
cubecraft.com
Toy design by
NeoG22



cubecraft.com
CUBECRAFT

Downloaded from
cubecraft.com
Toy design by
Chris Beaumont

“AREIA MOLHADA”

Esse material fica parecido com areia molhada, permite a construção de castelos e a utilização de moldes/forminhas de areia.

4 xícaras (chá) de farinha de trigo

½ xícara de óleo de cozinha

Misture com as mãos

Dicas de mãe para mães:

Além das forminhas de brincar na areia, você pode incluir copinhos, potes de variadas formas e tamanhos, colher e concha. Se preferir, acrescente cor com corante alimentício à farinha.

Uma dica é estender um lençol, forrando o chão onde acontecerá a brincadeira, para facilitar a limpeza após a diversão.



TINTAS CASEIRAS/COMESTÍVEIS



Ideais para os pequenos que levam com frequência a mão e objetos à boca.

Não precisa disponibilizar pincel, deixe que sintam nos dedos as texturas das tintas.

Tinta de gelatina: gelatina em pó na cor de sua preferência, coloque aos poucos água fervente, até chegar na consistência desejada. Deixe esfriar.

Tinta de frutas e vegetais: a idéia é “tirar” a cor dos alimentos, você pode utilizar couve ou salsinha para o verde, cenoura ou mamão para laranja, açafrão (acrescente farinha para engrossar) ou banana para amarelo, beterraba ou morango para vermelho... Bata no liquidificador e aos pouco acrescente água, até que forme uma pasta, a consistência você define com mais ou menos água.

Tinta de iogurte

Utilize iogurte branco (normalmente os sem sabores), fracione para que possa fazer várias cores, pingue corante alimentício e misture.

Dicas de mãe para mães:

1. Se possível deixe a criança apenas de fralda, alguns ingredientes podem manchar as roupas.
2. Forre o chão para facilitar a limpeza ou ofereça a atividade em um ambiente com praticidade de limpeza.
3. Deixe o ambiente do banho preparado, normalmente eles se lambuzam inteiros!!!



PARA DIAS QUENTES: GELO!

Você pode utilizar o gelo que está no seu freezer ou incrementar:

Faça gelo utilizando água colorida, tingida com corante alimentício.

Coloque na forminha com a água pequenos brinquedos que caibam na forma, animais, soldadinhos, pecinhas de brinquedos e congele. A brincadeira não termina enquanto todos os brinquedos não estiverem libertos do gelo!

Gelo aromatizado, na água que será utilizada para fazer o gelo acrescente folhas de hortelã, alecrim, coentro e pedaços de frutas. O legal é que cada cubo de gelo contenha apenas um ingrediente, para que os diferentes aromas possam ser identificados.

Encha uma bexiga com água e coloque a no freezer, é um gelo gigantesco!!!!

“NA MINHA ÉPOCA...”

Aqui citarei brincadeiras comuns na nossa infância.

Tenho certeza que uma ou outra vocês se lembrarão de cor. Outras precisarão forçar a memória (bom treino pra cabeça), outras talvez não tenham vivenciado, vale perguntar para os amigos, primos, irmãos, será a chance de uma divertida conversa e troca de boas experiências!

Brinque com seu filho! E descubra quais brincadeiras continuam as mesmas e quais ganharam novas versões! Reconecte se à sua criança interior!

- Passa anel
- Telefone sem fio
- Corre cutia
- Amarelinha
- Pular corda
- Pular elástico
- Batata quente
- Forca
- Stop
- Cinco Marias
- Escravos de Jó
- Peteca
- Gato mia
- Queimada
- Detetive
- Alerta
- Adoleta
- Dança da cadeira
- Esconde - esconde
- Pega - pega
- O mestre mandou
- Bilboquê
- Jogo da velha





**ATIVIDADES PARA
ADULTOS**

ATIVIDADES PARA ADULTOS

Sudoku:

Em bom japonês, o nome esquisito aí em cima é uma simplificação da frase “suji wa dokushin ni kagiru”, que significa “os números têm que ser únicos” e se refere a um passatempo numérico de instruções bem simples, que exige lógica e raciocínio para a resolução. Apesar do nome, o sudoku (lê-se sudôku) não foi criado no Japão. A invenção é creditada ao matemático suíço Leonhard Euler. No século 18, ele criou o que chamou de “quadrados latinos”, um jogo em que os algarismos devem aparecer apenas uma vez em cada linha e em cada coluna. O formato com 9 linhas e 9 colunas se tornou popular quando começou a ser publicado nos EUA, na década de 1970. Foi lá que, em 1984, o japonês Maki Kaji conheceu a brincadeira. Ao voltar para sua terra natal, Kaji aprimorou o jogo (deu ordem aos números-pista – que já aparecem no quadrado – e criou diferentes graus de dificuldade), o batizou e o transformou em uma febre entre seus conterrâneos – hoje o Japão tem mais de 600 mil revistas especializadas em sudoku.

FONTE: REVISTA SUPERINTERESSANTE

COMO JOGAR:

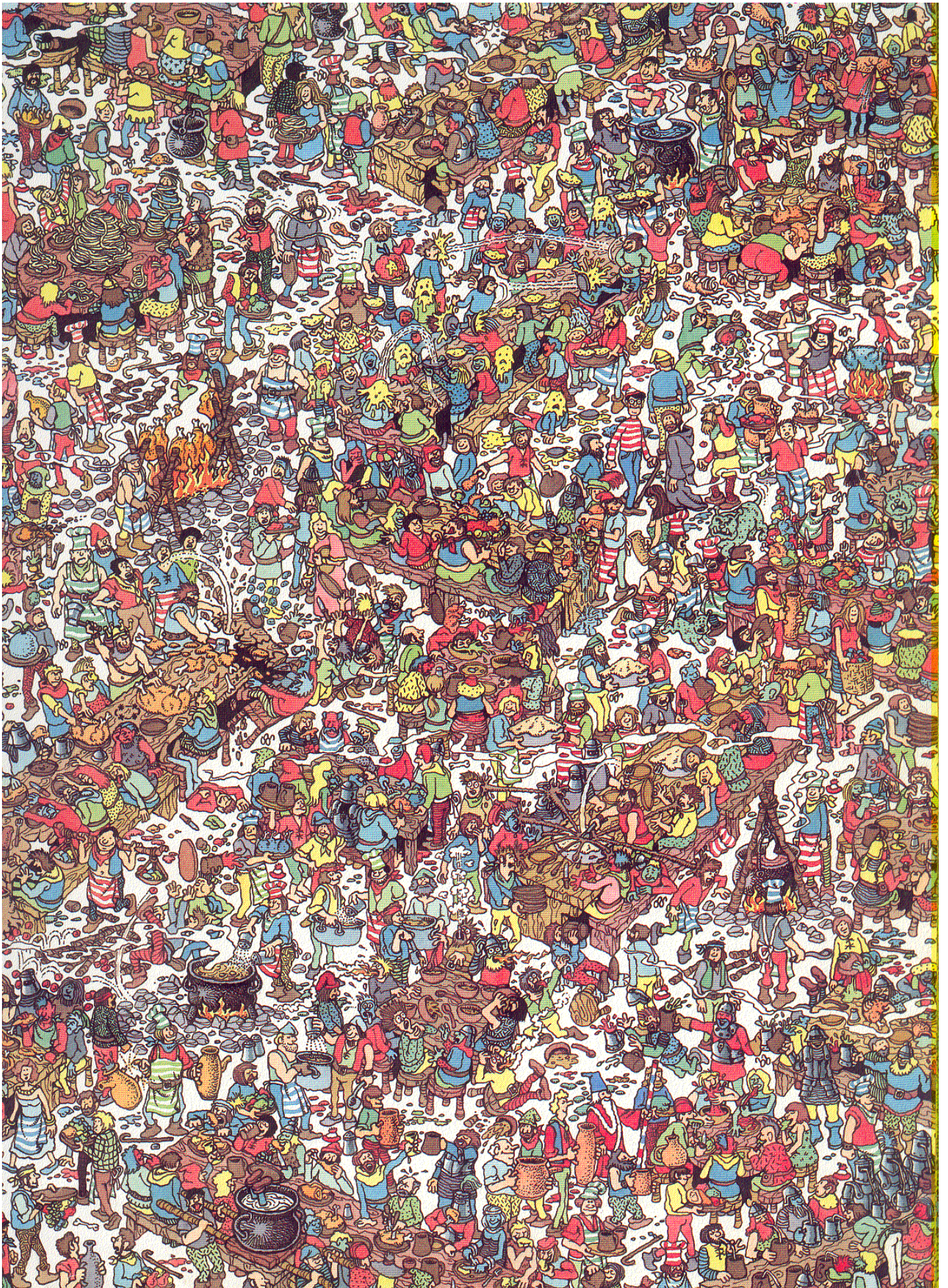
O primeiro passo é analisar cada linha, coluna e célula e encontrar os números que poderiam ser colocados ali – ou seja, aqueles que ainda não existem em nenhuma dessas 3 posições. Comece sempre pelos grupos que têm mais números-pista já dispostos. O ideal é anotar todas as possibilidades a lápis, para poder ir apagando depois.

		5	7	3		9	1	4
		6		2		8		
1		8					2	7
					9		6	2
	4				5		8	
6	9		5					
2	7				6	1		8
		9		1		3		
9	5	1	8		4	2		

Escreva em cada bloco de forma que os números de um a nove apareçam apenas uma vez em cada linha, em cada coluna e na grade 3x3.

ATIVIDADES PARA ADULTOS

Onde está Wally



YOGA PARA CRIANÇAS



Este e-book contém 4 pranayamas (exercícios respiratórios do yoga), 4 asanas (as posturas físicas do yoga) e 4 meditações para crianças, mas que podem ser praticados por toda a família.

A prática de yoga traz inúmeros benefícios para adultos e crianças, possibilitando uma maior conexão consigo mesmo e trabalhando, entre outras coisas a ansiedade, flexibilidade, força e equilíbrio.

Os exercícios deste e-book têm como objetivo ajudar as crianças, bem como a família a gerir melhor as emoções neste tempo de distanciamento social, propiciar a concentração no momento presente, acalmar a mente e desenvolver habilidades socioemocionais, reduzindo sintomas relacionados ao estresse, medo e as dificuldades interpessoais.

Faça deste momento uma oportunidade especial para toda a família. Tente tornar esta prática um hábito gostoso. Reserve 20 minutos do seu dia para desfrutar dos benefícios desta prática milenar.

Dica: Defina um mesmo horário para praticar yoga todos os dias e sobretudo respeite os limites do seu corpo para não se machucar. Estas técnicas podem ser praticadas com a crianças a partir dos 3 anos.

Dentre os exercícios propostos neste e-book, escolha uma respiração, um asana e uma meditação. Realize sempre nessa sequência: RESPIRAÇÃO/ASANA/MEDITAÇÃO.

Desfrute de um dos bens mais valiosos que existem neste mundo: a paz!

Boa aula de yoga
Namastê

PRANAYAMAS

Respiração I Respiração do Amor



Peça a criança que se deite de barriga para cima sobre um tapete ou manta confortável.

Oriente a criança a deixar o corpo todo relaxado, braços esticados ao longo do corpo, palmas das mãos voltadas para cima, pernas afastadas, pés caídos de lado e olhos fechados.

Inspire pelas narinas enchendo seu coração de amor e paz. Segure o ar contando até 3.

Expire pela boca lentamente espalhando este amor pelo mundo inteiro.

Repita essa respiração 10 vezes.

Respiração II

Respiração do balão



Peça a criança para se sentar no chão ou sobre uma almofada de pernas cruzadas. Peça para imaginar que do topo da sua cabeça sai um fio imaginário que a conecta com o universo, mantendo a coluna bem ereta e o peito aberto.

Oriente a criança a apoiar as mãos sobre a barriga e imaginar que dentro dela há um balão. Quando inspira pelas narinas o balão enche (a barriga começa a crescer) e quando inspira pelas narinas o balão esvazia (a barriga diminui).

Sinta o balão encher quando inspira e esvaziar quando expira.

Repita esta respiração 10 vezes.

Respiração III

Respiração do leão



Pergunte para a criança:

-Você quer ficar forte e corajoso como o leão, o rei da floresta?

Então, sente-se sobre os calcanhares, com a coluna reta, as mãos apoiadas sobre os joelhos com os braços estendidos. Feche os olhos.

Inspire pelo nariz e, soltando o ar pela boca, coloque a língua para fora, arregalando os olhos e abrindo os dedos das mãos.

Se conseguir, faça também com a garganta o som do rugido de um leão.

Repita essa respiração 5 vezes.

Respiração IV

Respiração da Abelha



Peça a criança para se sentar sobre uma almofada ou no chão de pernas cruzadas e coloquem as mãos nas orelhas, tapando os ouvidos. Inspire profundamente pelo nariz e solte o ar pela boca imitando o som de uma abelha “Bzzzzzzzzzz”, até esvaziar completamente os pulmões. Depois repita mais uma vez com os olhos fechados.

Repita esta respiração 6 vezes. (Intercalando olho aberto e olho fechado).

Asanas

Asana I - A cobra



1 - Deite-se de bruços, coloque as mãos na altura dos ombros, com os cotovelos junto ao corpo e os olhos fechados.

2 - Inspire pelo nariz e levante lentamente a cabeça, empurrando-a para trás junto com os ombros. Depois soltando o ar pelo nariz, leve a cabeça para trás até alcançar os pés. Acha difícil? Não se preocupe, aos poucos você vai aprendendo.

Repita a postura da cobra três ou quatro vezes, lentamente.

Benefícios: Soltam a coluna vertebral, tornando-a flexível e corrigindo vários desvios. Fortalecem as costas e tonificam o quadril e a pelve. Aumentam a circunferência torácica, ampliando a capacidade pulmonar.

Contraindicações: hipertireoidismo.

Asana II - A vela



1 - Deite-se de costas, com os braços ao longo do corpo; inspire pelo nariz e lentamente eleve as pernas em direção ao teto.

2 - Depois, soltando todo o ar pelo nariz, eleve também o quadril e a coluna, mantendo os cotovelos no chão e as mãos apoiadas atrás da coluna. Respire suavemente e mantenha o corpo o mais reto possível na posição. Quando se sentir cansado, volte devagar e estenda o corpo o chão.

Benefícios: Alongam a coluna vertebral, corrigindo os vários desvios. Fortalecem os músculos dorsais e tonificam os músculos das pernas. Melhoram a circulação sanguínea e linfática.

Contraindicações: desaconselháveis em caso de lesão das vértebras cervicais e distúrbios da vista e ouvido.

Asana III - A árvore

1 - Em pé, coloque o pé sobre o alto da coxa da perna oposta. Coloque as mãos unidas em prece em frente ao peito e olhe para um ponto fixo a sua frente para se equilibrar. Inspire pelo nariz e estenda os braços para o alto. Neste momento imagine que você é uma grande árvore e tente permanecer 15 segundos nessa postura. Se cair, está tudo bem! Recomece.

2 - Que tal experimentar com a outra perna? Você vai perceber que temos um lado mais equilibrado que o outro. Qual é o seu lado mais equilibrado? Direito ou esquerdo?

Repita essa postura 2 vezes com cada lado.



Benefícios: Fortalece os músculos dos braços e das pernas, tonificando os músculos dorsais, Melhora o senso de equilíbrio, desenvolve a força de vontade e a concentração. Fortalece o sistema nervoso.

Contraindicações: não há.

Asana IV - O cachorro olhando para baixo



- 1 - Fique em quatro apoios, colocando joelhos e mãos no chão, inspire pelo nariz e eleve o quadril, esticando as pernas e os braços.
- 2 - Mantenha a postura por 15 segundos. Solte bem a cabeça e não prenda a respiração.
- 3 - Enquanto você permanece na postura o seu corpo todo está sendo alongado.
- 4 - Quando terminar, volte os joelhos ao chão, sente-se sobre os calcanhares, coloque a testa no chão e deixe os braços esticados para frente.

Repita esse asana 2 vezes.

Benefícios: Fortalece os músculos dos braços e das pernas, tonificando os músculos dorsais, Melhora o senso de equilíbrio, desenvolve a força de vontade e a concentração. Fortalece o sistema nervoso.

Contraindicações: não há.

MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS

Meditação I Meditação da luz



Primeiramente um ambiente deverá ser preparado: um local de silêncio e pouca luz.

Peça a criança para deitar de barriga para cima, sobre um tapete ou manta confortável.

Oriente a criança a deixar o corpo todo relaxado, braços esticados ao longo do corpo, palmas das mãos voltadas para cima, pernas afastadas, pés caídos de lado e olhos fechados.

- 1 - Respire profundamente puxando o ar pelo nariz e vá soltando o ar devagar pelo nariz, sem pressa. Deixe a respiração bem lenta e profunda.
- 2 - Imagine uma luz branca envolvendo você e a todos que você ama. (pausa de 1 minuto).
- 3 - Todos estão protegidos por esta luz branca a partir de agora.
- 4 - Você somente precisa respirar e relaxar. (pausa de 1 minuto).
- 5 - Pense em coisas boas, sinta-se calmo(a) e em paz. (pausa de 1 minuto).
- 6 - Agora repita mentalmente: Me sinto bem e levarei essa paz e tranquilidade para o mundo inteiro. (repetir a frase 3 vezes).

Meditação II

Meditação Especial

Primeiramente um ambiente deverá ser preparado: um local com pouca luz e uma música instrumental bem baixinha.

Peça a criança para deitar de barriga para cima, sobre um tapete ou manta confortável.

Oriente a criança a deixar o corpo todo relaxado, braços esticados ao longo do corpo, palmas das mãos voltadas para cima, pernas afastadas, pés caídos de lado e olhos fechados.

1 - Respire profundamente puxando o ar pelo nariz e vá soltando o ar devagar pelo nariz, sem pressa. Deixe a respiração bem lenta e profunda. (pausa de 1 minuto).

2 - Agora repita mentalmente as frases que eu vou dizer:

(dar uma pausa de 15 segundos entre as frases)

-Eu sou único(a)

-Eu sou especial

-Eu sou criativo(a)

-Eu sou forte

-Eu sou belo(a)

-Eu sou inteligente

-Eu sou legal

-Eu sou divertido(a)

-Eu sou amoroso(a)

-Eu sou humilde

-Eu sou educado(a)

-Eu tenho orgulho e mim

-Eu sou feliz

-Eu sou luz!

Meditação III

Meditação do Bichinho de Pelúcia



Primeiramente um ambiente deverá ser preparado: um local de silêncio e pouca luz. Para esta meditação a criança vai precisar de um bichinho de pelúcia.

Peça a criança para deitar de barriga para cima, sobre um tapete ou manta confortável.

Oriente a criança a deixar o corpo todo relaxado, braços esticados ao longo do corpo, palmas das mãos voltadas para cima, pernas afastadas, pés caídos de lado e olhos fechados.

1 - Respire profundamente puxando o ar pelo nariz e vá soltando o ar devagar pelo nariz, sem pressa. Deixe a respiração bem lenta e profunda. (pausa de 1 minuto).

2 - Vamos imaginar que este bichinho de pelúcia está dormindo bem em cima de sua barriguinha (pausa).

3 - Ele repousa aí porque confia em você. Ele sabe que você é um amigo e você também é seu amigo especial (pausa).

4 - A partir de agora vamos imaginar que a nossa respiração cuida desse amigo da respiração (pausa).

5 - E você vai respirando, percebendo que a sua barriguinha vai para cima, quando o ar vai entrando e vai descendo quando o ar vai saindo (pausa).

6 - Seu amigo da respiração vai ficando contente, porque você cuida dele através da sua respiração. Ele vai se acalmando, e confia na sua respiração (pausa).

7 - Ele também consegue ouvir o barulhinho da sua respiração, e fica mais confiante e mais tranquilo (pausa longa).

8 - Você cuida dele porque respira com suavidade, principalmente quando ele se sente aflito, triste, ou chateado com alguma coisa (pausa longa).

9 - Ele é seu amigo da respiração porque a sua respiração é capaz de cuidar dele, e cuidar de você ao mesmo tempo (pausa longa).

Meditação IV

Meditação do arco-íris



Escolha um ambiente calmo e com pouca luminosidade.

- 1 - Descanse agora, sentando sobre os calcanhares, inclinando o corpo para frente e apoiando a testa sobre o tapete ou uma manta, deixando os braços esticados para trás, entrando na postura da criança.
- 2 - Feche os olhos, respirando devagar e observando a movimentação do seu abdômen enquanto a respiração acontece. Deixe-se levar pela imaginação. (pausa de 1 minuto)
- 3 - Imagine-se caminhando, como num sonho, por um caminho...todo dourado! Enquanto caminha, observe a água das cascatas cantando e ouça os trinos dos passarinhos coloridos. (pausa de 1 minuto)
- 4 - Você começa a se sentir cada vez mais alegre e leve. (pausa de 30 segundos)
- 5 - Um arco-íris de cores maravilhosas espera por você no fundo do vale! (pausa de 30 segundos)
- 6 - Entre em cada uma das cores, o vermelho, o laranja, o amarelo, o verde, o azul, o lilás, o violeta. (pausa de 1 minuto)
- 7 - Quando sair do arco-íris, você vai se sentir muito bem, cheio de força e tranquilidade.
- 8 - Desperte aos poucos, respire profundamente e se espreguice bem devagar esticando todo o seu corpo. E agora conte: Quais cores você mais gostou? O que viu dentro de cada cor?

AOS ADULTOS

Meditação para adultos

Preparação do ambiente

O lugar onde meditamos deve ser idealmente mais tranquilo. Um local onde fiquemos à vontade e com poucas distrações, sabendo que ninguém nos interromperá é o ideal.

A regularidade é fundamental. Praticar todos os dias, regularmente, produz muitos benefícios: diminui a ansiedade, previne a depressão, melhora a cognição, aumento do foco e da concentração, desenvolvimento da empatia.

A maneira mais fácil para se começar a meditar é sentado numa cadeira. Escolha uma cadeira normal, idealmente com assento plano, encosto reto e sem braços. O ideal também é não apoiar as costas na cadeira, pois as mesmas se curvarão, e sim manter as costas erguidas, sem tocar o encosto, e de maneira relaxada, sem retesar excessivamente o corpo. Mas se para você é mais confortável apoiar as costas no encosto da cadeira, sem problemas, o importante é praticar. Apoie as plantas dos pés idealmente no chão, formando um ângulo de 90 graus, se for possível. O queixo deve ficar paralelo ao solo.

Boa Prática!



Meditação da Respiração

Passo 1 - Preparação adotada e posição cômoda, permita que o corpo se estabilize lentamente na posição. Pode-se fazer uma ou duas respirações mais profundas para levar a atenção ao corpo e, aos poucos, comece a notar as sensações no momento (o contato do corpo com o chão ou com a cadeira, a temperatura da pele, sensações em geral). Esse passo pode durar por volta de 1 minuto ou até menos.

Passo 2 - Aos poucos, comece a tomar consciência da respiração. Pode-se levar a atenção aos movimentos do tórax e do abdômen durante a inspiração e a expiração e/ou às sensações da passagem do ar que entra e sai pelas narinas durante a respiração.

Passo 3 - É comum e esperado que a mente irá divagar em algum ponto, quando surgir alguma distração do tipo pensamento, sentimento ou preocupação, por exemplo. Isso é normal e faz parte do exercício (não estamos buscando “mente em branco”, e sim lidar melhor com a nossa própria mente). Nessas situações de divagação, de maneira gentil e sem forçar ou brigar com os pensamentos e distrações, simplesmente tomaremos consciência que a “mente foi embora” e, na medida do possível, voltaremos a tomar consciência da respiração. Faremos esse movimento de perceber que a mente divagou, e voltar a tomar consciência da respiração, sempre que necessário, muito provavelmente várias vezes durante a técnica.

Os passos 2 e 3 podem variar a duração, dependendo de quanto tempo você dispõe para praticar. Pode durar 1, 3, 5, ou 10 minutos; ou até mesmo 20 minutos. A sugestão é começar com tempos mais curtos (3-5 minutos) e ir agregando mais tempo conforme a disposição e motivação de cada um.

Passo 4 - Antes de terminar a meditação, volte a levar a atenção para as sensações de todo o corpo neste momento e, aos poucos, finalize a prática.



PRANAYAMAS

Ao longo do dia nossa respiração acontece de forma superficial e curta, não usamos toda a nossa capacidade pulmonar. As respirações curtas e rápidas nos deixam ainda mais ansiosos do que já estamos, mas os Pranayamas podem ajudar a exercitar nossa respiração. São técnicas simples e eficazes que desenvolvem nossa capacidade pulmonar e ajudam a relaxar o corpo e a mente. Os Pranayamas são muito benéficos: estimulam a circulação e o fluxo de energia no sistema nervoso, fortalece o sistema imunológico, acalmam a mente, equilibram as emoções e promovem a clareza mental.

O que significa PRANAYAMA?

Palavra de origem em sânscrito, significa o conhecimento e o controle do Prana que é a força vital que preserva o corpo.

O Prana nada mais é do que o alento, ar.

Yama, em sânscrito que dizer disciplina / controle.

Pranayama significa controle do ritmo da respiração.

Dicas:

- *Você pode realizar pela manhã, para revitalizar e preparar o corpo e a mente para o novo dia;*
- *Antes de práticas meditativas, para alcançar relaxamento do corpo e da mente; Para se acalmar, quando estiver ansioso, nervoso ou irritado;*
- *Antes de dormir, para higienizar a mente das diversas informações e ações vividas durante o dia, e assim consequentemente ter uma noite mais relaxante e tranquila de sono.*

Como Fazer:

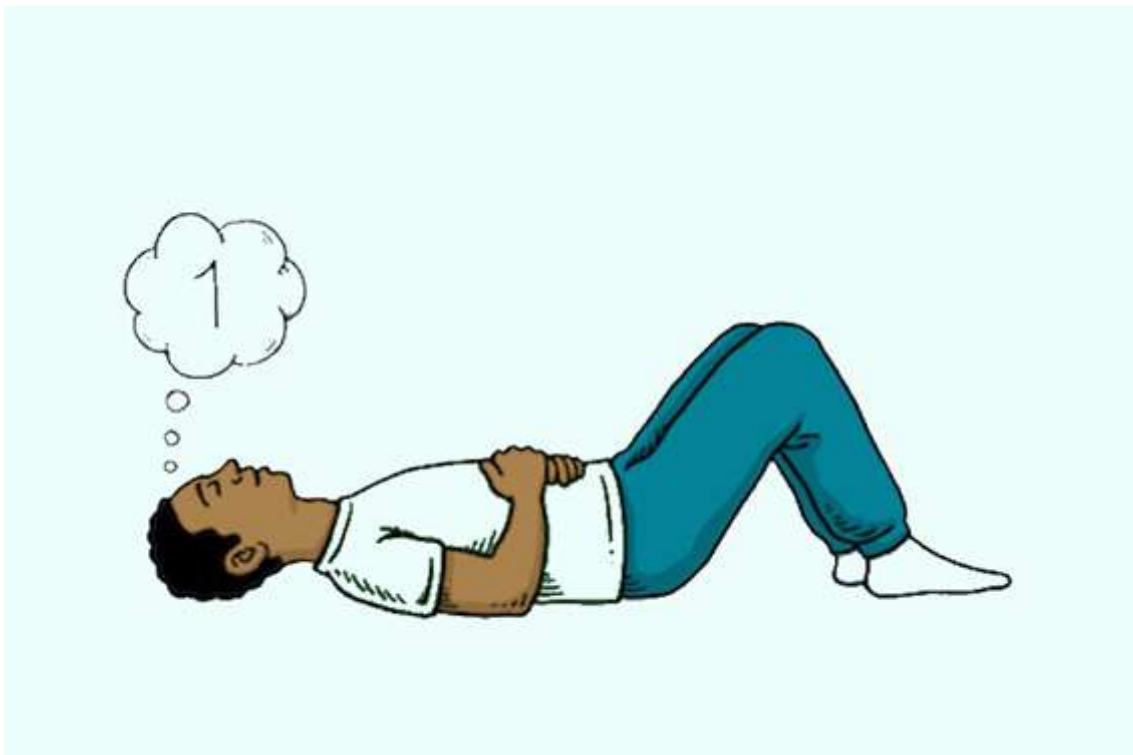
Local:

Busque um local que seja quieto e acolhedor. O importante é que se sinta bem neste ambiente. Tente praticar no mesmo lugar diariamente, evite ficar mudando de lugar onde pratica o Pranayama. Isso ajuda a mente a focar e a entender que aquele é o local e o momento para a prática e não para distrações.

1 - Respiração abdominal

É também chamada de respiração diafragmática. Para realizá-la, sente-se numa postura de meditação com as pernas cruzadas (se isso for confortável para você) e mantenha o corpo estável e ao mesmo tempo relaxado. Você também pode realizar deitado de barriga para cima, com as pernas flexionadas sobre um tapete ou manta confortável. Coloque as mãos sobre o abdômen. Observe a sua respiração natural e aos poucos, perceba e faça com que o seu abdômen expanda para cima na inalação e se recolha para baixo na exalação. Perceba essa respiração de forma natural e sem esforço. Algumas pessoas tem dificuldade em entrar nesse ritmo, pois estão habituadas a respirar pelo tórax, então quando inalam o abdômen se recolhe e quando exalam o abdômen expande. O contrário do que queremos aqui. Para essas pessoas esse exercício pode ser um pouco mais difícil, pois precisará se descondicionar de uma maneira de respirar para aprender outra. Mas quando encontrarem o caminho dessa nova forma de respirar de maneira consciente, terão muitos benefícios. Perceba que aos poucos a respiração fica mais natural, espontânea e relaxante. Sempre que a mente de divagar em outros pensamentos, traga generosamente sua atenção de volta ao movimento que o seu corpo faz enquanto você respira. Você pode adicionar um ritmo para esse Pranayama, como por exemplo: Inspirar em 4 segundos e expirar no dobro do tempo em 8 segundos. Adicionar um ritmo faz que com você aumente sua concentração no exercício respiratório

Tempo 10 minutos



2 - Respiração alta

Sente-se numa postura de meditação com as pernas cruzadas (se isso for confortável para você) e mantenha o corpo estável e ao mesmo tempo relaxado. Você também pode realizar deitado sobre um tapete ou uma manta com a barriga para cima. Coloque as mãos sobre as costelas. Inspire profundamente observando a movimentação das suas costelas enquanto você inspira. Sinta as costelas se expandirem lentamente enquanto você inspira. Expire lentamente e sinta as costelas se contraírem suavemente e sem esforço retornando à posição natural. A respiração deve fluir sempre livre de tensões e esforço demais. Aos poucos a respiração fica mais natural e fluida. Você pode adicionar um ritmo para esse Pranayama, como por exemplo: Inspirar em 4 segundos e expirar no dobro do tempo em 8 segundos. Adicionar um ritmo faz que com você aumente sua concentração no exercício respiratório.

Tempo 10 minutos

Boa prática!







COMO CULTIVAR A LEVEZA EM TEMPOS DIFÍCEIS