Dificuldade: Fácil | Tempo de leitura: 20 mins



Existem várias posições e posturas adequadas à prática de meditação. São tão importantes que vale a pena investir algum tempo a encontrar a postura certa, em cada posição, para poder tirar o melhor proveito da sua prática. Este guia descreve resumidamente as principais posições e respetivas posturas, que facilitam a prática da meditação formal.

#4 POSICÕES PARA A PRÁTICA DE MINDFULNESS

#Adotar a posição e a postura adequada à prática de meditação pode ser a diferença entre meditar ou desistir da prática por não ser capaz de manter a postura escolhida. Por vezes, quando pensamos em meditação imaginamos alguém sentado de pernas cruzadas (na posição de lótus), de braços repousados nos joelhos e mãos numa posição estranha, com a ponta do polegar e do dedo médio a tocarem-se, as costas muito direitas e um sorriso que nos parece forçado. Quando tentamos reproduzir esta posição, como demonstração do nosso compromisso e competência de meditadores, podemos enfrentar um autêntico tormento: em vez de meditar, o desconforto da postura domina a nossa atenção.



1. QUE POSIÇÕES DE MEDITAÇÃO EXISTEM?

#Existem várias posições adequadas à prática de meditação. Como orientação consideramos estas 4 posições, mais comuns na prática formal da meditação Mindfulness: sentada, de pé, deitada, em movimento. As posturas são as formas corporais assumidas dentro de cada posição.

Tabela 1 - Resumo das posições e posturas mais usadas na meditação Mindfulness:

Posição sentada	Posição deitada	Posição de pé	Em movimento
· No chão ou em	· Pernas esticadas ou	· Livre ou encostada	· Diversas
cadeira	joelhos fletidos	à parede	posturas,
· Postura de lótus ou	· Barriga para cima, de		consoante o
semi-lótus	lado ou para baixo		movimento
· Postura birmanesa			realizado

Outras práticas de meditação poderão assumir outras posições e posturas, algumas com maior rigor na forma como a meditação deve ser praticada. Na meditação Mindfulness, vamos assumir alguma flexibilidade e explorar as principais posições de meditação formal.



2. QUAL A POSIÇÃO EM QUE DEVO MEDITAR?

#Seja qual for a posição escolhida pelo praticante ou sugerida na meditação guiada, deve procurar uma postura que facilite a meditação, ou seja, na qual se mantenha ativa/o mas confortável, na qual a sua atenção possa estar ativa e sem tensão.

Habitualmente, as meditações guiadas indicam as posições adequadas a cada meditação, podendo estar sentada/o, deitada/o, de pé ou mesmo em movimento. Se durante a meditação sentir desconforto, tensão ou dor, vai acabar por se focar nisso e distrair-se da meditação (não será demais repetir...). Quando necessário, ajuste a postura, mesmo que ainda esteja a meditar.

Além da orientação que é dada na própria meditação, convém ter ainda em conta: a sua intenção para prática (ex. relaxar ou treinar o estar com situações mais difíceis) e o local ou contexto em que se encontra (em casa ou num espaço público).

#A melhor forma de aprender as posições adequadas à meditação é com um instrutor ou facilitador da prática de meditação. Como orientação geral, seguem-se algumas indicações essenciais para as principais posições e posturas.



3. QUE POSTURA ADOTAR EM CADA POSIÇÃO?

Posição sentada

Se a coluna tiver alguma resistência e firmeza, o mais recomendado na meditação Mindfulness é sentarse. É a posição mais comum nas práticas de Mindfulness (exceto na meditação Body Scan ou Rastreio Corporal é comum usar-se a posição deitada).

O aspeto mais relevante, na posição sentada, é o ângulo da pélvis: muitos de nós têm tendência para colocar a pélvis demasiado para trás, curvando a coluna e o peito para dentro (Figura 1), ou demasiado para a frente, curvando-se para fora.

O ideal é colocar a pélvis ângulo neutro, para uma curvatura natural, na qual a coluna se alonga naturalmente, ao invés de sofrer o peso da força da gravidade (Figura 2).

Se sentir fragilidade na coluna ou na musculatura da parede do abdómen, poderá encostar-se a uma cadeira ou a uma almofada, mantendo a posição neutra.



Figura 1Coluna demasiado inclinada para a frente, com pressão nas nádegas e coxas.



Figura 2Coluna alinhada, sem pressão nos membros inferiores.

Posição sentada – em cadeira

Numa cadeira de mesa (tipo-jantar com ângulo a 90º), procure sentar-se na parte da frente da cadeira, permitindo à coluna ajustar-se à sua curvatura natural (Figura 3).

É também muito importante que os pés possam repousar no solo/chão, paralelos aos ombros, sem os cruzar. Se não chegar ao chão, coloque uma almofada ou banco de apoio.



Figura 3

Posição sentada – no chão ou almofada

No chão, usando uma almofada de meditação (zafu), em posição de lótus (Figura 4) ou posição de joelhos, colocando safú na vertical (Figura 5). Coloque o zafu a altura suficiente de modo a que a base da coluna, não se deixe cair nem para trás nem para a frente.



Figura 4



Figura 5

Posição de pé

Novamente coloque a pélvis na posição do neutro de modo a alongar naturalmente a coluna, fazendo uma ligeira flexão dos joelhos, se for necessário. Não iremos detalhar esta postura pois é a menos comum na prática de Mindfulness.

Posição deitada

Assegure-se que tem uma almofada para uma postura mais confortável, com o pescoço numa posição neutra. Se não existir tensão, poderá manter as pernas esticadas (Figura 6).



Figura 6

Para evitar tensão nas costas, poderá colocar uma almofada sob os joelhos ou mesmo dobrar os joelhos, assentando os pés no chão (Figura 7). As mãos poderão repousar ao longo do corpo ou sobre o abdómen, as coxas ou o peito.



Figura 7

Em qualquer uma das posturas

Em todas as posições procure manter os joelhos, ombros, pescoço e rosto descontraídos.

A língua pode repousar no palato e os lábios devem estar ligeiramente entreabertos e com um sorriso subtil. Os olhos suavemente fechados ou semicerrados, repousando o olhar no chão a cerca de um metro à frente, de forma a reduzir os estímulos visuais.

Qualquer que seja a postura adoptada, se surgir dor ou desconforto, recorde os principios de autocuidado referidos no início deste manual – ajuste a postura, mesmo que esteja a meditar.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

Começar a meditar é mesmo tão simples como respirar. Para ajudar a compreender o que é a meditação e como ultrapassar alguns desafios que podem surgir aqui ficam algumas informações adicionais.

#O que é o Mindfulness?

Mindfulness é uma qualidade de ser/estar com atenção plena, mais focado no momento e lugar presentes, de forma amável, curiosa e abrindo mão se julgamentos. É um estado de presença com consciência plena de si e do que o rodeia.

A Meditação é uma prática ou treino mental que permite melhorar essa qualidade de consciência, promovendo a atenção plena ou Mindfulness.

Uma vez que a meditação é como um exercício prático, uma forma de treino da mente, falar de meditação sem a praticar, seria o mesmo que ler um livro sobre exercício físico sem ter de mexer um músculo.

Fique atenta/o ao próximo Guia prático: 5 Erros em meditação e como os evitar!

- **Seja realista:** Comece por 5 a 10 minutos por dia, durante uma semana. Quando alcançar este objetivo poderá então aumentar o tempo ou a frequência.
- Seja amável: Se não meditar de manhã, faça-o logo que puder mas seja tolerante consigo a amabilidade começa connosco.
- Seja consistente: Escolha uma meditação de a/o motive, defina a melhor altura do dia para a fazer e mantenha a rotina, durante um mês para ajudar a estabelecer a nova prática,— observe o resultado.
- Seja criativa/o: Procure formas de praticar a atenção plena sem interferir com a sua rotina habitual use atividades diárias e passe a fazê-las de forma mais consistente e presente excelente oportunidade para transformar uma atividade aborrecida num momento Mindfu!
- Seja curiosa/o: Depois de cada meditação, procure registrar como correu sensações, pensamentos e emoções notadas o que descobriu, ideias que surgiram... verá como este registo poderá ser precioso para perceber o seu progresso.

E PARA CONTINUAR...

- → Subscreva a newsletter da Medita, em www.medita.pt, e receba meditações e guias práticos para continuar a meditar.
- Participe num Curso intensivo de 1 dia ou num Programa de 8 semanas e aprenda como manter e desenvolver a prática de meditação no dia-a-dia.

CURSOS | WORSKHOPS | PROGRAMAS | AULAS REGULARES



Site $\underline{www.medita.pt}$ | Email: info@medita.pt | Telm/WhatsApp +351 919042443 Instagram <u>medita.pt</u> | Facebook <u>www.medita.pt</u> | Grupo <u>Meditação na Vida Quotidiana</u>