

Conceito da Meditação

Meditar é definido como a condição ou atitude de *voltar-se para o centro no sentido de desligar-se do mundo exterior e voltar a atenção para dentro de si ou concentrar-se intensamente em algo.*

Na SES/DF, conceitua-se a meditação como uma prática que acessa estados vivenciais de consciência, como um caminho para serenar a mente e facilitar o processo de autoconhecimento e autocuidado no aprimoramento das relações saudáveis consigo mesmo e como o outro.

Benefícios da Meditação para a promoção da saúde, do autocuidado e da qualidade de vida

A prática regular da Meditação promove a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida. Seu uso terapêutico é apresentado em estudos para os mais diferentes problemas de saúde, evidenciam-se

- controle da pressão arterial, da frequência cardíaca e na função preventiva das doenças coronarianas;
- na dependência e álcool e outras drogas;
- na redução do estresse, ansiedade e depressão;
- no alívio da dor crônica;
- na síndrome pré-menstrual em mulheres;
- na melhora da cognição em idosos;
- na modulação da resposta imunológica.

Já os efeitos sobre o psiquismo são subjetivos, porém permitem acessar

- estados de consciência e relaxamento;
- as sensações de bem-estar geral e de prazer;
- paz interior e de felicidade.

A respiração na Meditação

Considera-se a respiração a âncora para a prática da meditação. O objetivo da meditação em manter a observação na respiração possibilita ao praticante a beneficiar-se desta função fisiológica para aumentar sua atenção, concentração e proporcionar o relaxamento.

A postura na Meditação

O propósito das várias posturas visa promover estabilidade ao corpo, conforto sobre a imobilidade física e levar o aumento da concentração. O essencial é sentar-se com cabeça e coluna alinhada - costas eretas - relaxada, sem rigidez, pois isso favorecerá os exercícios respiratórios, promoverá uma melhor capacidade cardiopulmonar e possibilitará um aumento da consciência em relação ao corpo físico. Existem inúmeras posições, as mais comuns são:

- Estilo Índio: pé direito embaixo do joelho esquerdo e pé esquerdo sob o joelho direito;
- Estilo Birmanês: as duas pernas são colocadas no piso, do joelho ao tornozelo, ficam paralelas entre si;

- Estilo Meio Lótus: os dois joelhos tocam o piso, uma perna e o pé ficam embaixo da panturrilha da outra perna;
- Estilo Lótus: os dois joelhos tocam o piso e as pernas são cruzadas sobre as panturrilhas. O pé esquerdo é colocado sobre a coxa direita e o pé direito sobre a coxa esquerda, a sola de ambos os pés virados para cima.



Dependendo da postura que escolher vai precisar de um assento confortável, seja uma cadeira ou almofada.

Premissas básicas

Procurar **respirar**
lento, suave e, profundamente

Procurar **movimentar-se**
conscientemente

Procurar **alimentar-se**
adequadamente

Procurar **silenciar-se e**
escutar serenamente

Procurar **relacionar-se**
harmoniosamente



Informações:

**COORDENAÇÃO TÉCNICA DE
MEDITAÇÃO
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
PARQUE RURAL S/N - BLOCO "A" - SALA
21; SAIN – BRASÍLIA – DF – 70.770-915
TEL: (61) 3348 6191**

**Acesse o site da SES/DF para saber os locais que
disponibilizam Serviços de Meditação**

<http://www.saude.df.gov.br/programas/794-gerpis-gerencia-de-praticas-integrativas-em-saude.html>

**GDF – Governo do Distrito Federal
SES – Secretaria de Estado de Saúde
SAPS – Subsecretaria de Atenção Primária à Saúde
DCVPIS – Diretoria de Ciclos de Vida e Práticas
Integrativas em Saúde
GERPIS – Gerência de Práticas Integrativas em
Saúde
NUMENAPIS – Núcleo de Medicina Natural e
Práticas Integrativas em Saúde
Coordenação Técnica de Meditação**

MEDITAÇÃO



Meditar é voltar à condição de UM

Alaor Ribeiro