**3 Técnicas de relaxamento para acalmar a mente**

Categoria: Técnicas   
TAGs: relaxamento corporal, autocinética, meditação

[Alcançar Metas](http://opoderdasmetas.com.br/3-habitos-fundamentais-para-cumprir-metas/) não é só foco no caminho, adrenalina e fazer atividades da lista. Às vezes é preciso parar tudo. **Relaxar**. Dar um passo para trás consciente na loucura do dia a dia e dedicar um tempo só para você mesmo.

Alguns dias estamos em ritmo acelerado e não conseguimos nos concentrar para a próxima atividade da nossa [meta](http://opoderdasmetas.com.br/3-habitos-fundamentais-para-cumprir-metas/). O café ou um copo de água já não ajudam a quebrar o ritmo alucinante.

Dependendo do estado, muitas vezes, continuamos ansiosos e apressados devido a alta carga de pressão e informação armazenadas durante o dia. Essa situação é mais comum do que gostaríamos e muitas vezes nos deparamos com algumas atividades a serem feitas e nenhuma energia para fazê-las.

Nesses momentos, e em tantos outros dia, dedique um momento para relaxar seu corpo e voltar ao seu centro. Tenho certeza que isso irá acalmar sua mente, relaxar seu corpo todo e te dará energia para nas suas atividades…

“Se você tem dificuldades de concentrar, fica irritado ou inquieto continue lendo esse texto para descobrir 3 técnicas de relaxamento que vão relaxar corpo e mente.”

Como acalmar a Mente?

Abaixo selecionei 3 técnicas interessantes para relaxar o corpo e a mente que podem ser realizados em poucos minutos e que poderão aliviar a tensão e renovar sua energia. Como de costume é necessário prática para incorporar essas técnicas na sua rotina e ter ganhos duradouros mas uma coisa te garanto, faça apenas uma única vez para experimentar que você já irá perceber uma melhorar incrível na sua mente e no seu corpo. Vamos as práticas!

Relaxamento Corporal (Progressive relaxation)

Essa técnica consiste em pensar em cada grupo muscular do seu corpo, tensionar e depois relaxar. Através de prática será possível identificar quando seu corpo estiver apresentando sintomas de ansiedade, pois seus músculos irão lhe avisar ficando tensos. Essa prática surge da teoria de que a mente e o corpo caminham juntos. Quando relaxar o corpo, a mente também irá relaxar.

Autocinética

Criada por Bradford Keeney, a Autocinética é uma técnica extremamente simples mas com grande potencial de resultados, sendo acessível a qualquer pessoa que deseje aprendê-la, pois é um processo simples, natural e agradável. Tal prática torna-se acessível e motivante até mesmo àquelas pessoas que nunca se adaptaram a métodos de desenvolvimento interior que exigem silêncio, posturas, mantras, entre outros para disciplinar a mente. Os principais benefícios da técnica são revitalizar o corpo e combater o estresse e focalizar a mente. Segue a descrição na retirada do site do [IPDH](http://www.autocinetica.com.br/php/conteudos/artigos/autocinetica.php), principal divulgadora dessa técnica no Brasil:

**1.** Sente-se em uma cadeira, ou banco, com os dois pés no chão, não se recoste na cadeira, fique com a coluna confortavelmente reta. Os seus braços podem ficar na posição que considerar mais confortável, apenas não cruze-os, eles podem ficar soltos ao lado do corpo ou com as mãos apoiadas na pernas.

**2.** Tome uma respiração profunda e Feche seus olhos.

**3.** Comece a prestar a atenção em algum de seus ritmos naturais, como a sua respiração, isso vai ajudá-lo(a) a acalmar a mente. Fique percebendo ou sentindo como o ar entra e sai, acompanhe todo o percurso do ar com sua atenção.

**4.** Permaneça com os olhos fechados, e para facilitar seu corpo a identificar que você vai fazer um exercício diferente, com as pontas de seus dedos médios pressione suavemente o canto interno de seus olhos por um ou dois segundos.

**5.** Permita que se inicie um movimento de embalo natural, ou seja, quando se está sentado na posição indicada para o exercício, de olhos fechados, sem apoiar a coluna e com a atenção na respiração, é comum as pessoas sentirem um leve balanço natural do corpo, como se fosse uma leve tontura, que dá a impressão de movimentar ou realmente movimenta seu corpo de um lado para outro, ou para frente e para trás, ou ainda em movimentos circulares, como se a coluna estive “tonta”, cambaleando. Esse movimento é a Autocinética, é uma movimentação natural do corpo. Ele deve ser espontâneo, inconsciente, ou seja, você não deve ficar dando comandos mentais conscientes para seu se movimentar “assim” ou “assado”.

**6.** Pense no objetivo que você deseja para este momento, se revitalizar, relaxar, focar sua mente, resolver um problema, seja lá o que for, coloque esse objetivo em sua mente por alguns segundos. Depois pode deixá-lo de lado ou esquecê-lo, não precisa manter o objetivo na mente durante todo do exercício.

**7.** Permita que os movimentos se intensifiquem ou se expandam naturalmente, como se contaminassem as partes do corpo vizinhas de forma natural, de modo que se expressem como se seu corpo tivesse uma inteligência e uma vontade próprias, independente de suas ordens mentais. Não há necessidade de ser apenas movimentos, podem ser sons naturais, como cantarolar, como sons naturais que saem de sua boca, pode ser uma dança, qualquer coisa que seja espontânea.

**8.** Deixe os movimentos e/ou os sons naturais do seu corpo tomarem conta, e se expandirem, como se você estivesse surfando ou apenas flutuando em uma onda, um campo magnético, em transe. Deixe-se levar por essa onda, até que pare naturalmente.

Meditação

https://youtu.be/FWWZ52a3grg

Apesar de ser uma técnica com alta taxa de abandono devido a sua dificuldade, a meditação é uma técnica completa para acalmar corpo e mente. [Segundos estudos](http://dx.doi.org/10.1186/1471-244X-8-41) , essa técnica apresenta resultados superiores a outras técnicas. O video abaixo apresenta um passo a passo para começar a Meditar por Lama Padma Samten. Ele apresenta o posicionamento correto e como todo o processo acontece enquanto você está meditando.

É isso 3 técnicas poderosas para acalmar a mente. E aí você vai praticar qual?

Fonte:

[PsyBlog – Técnicas de relaxamento](http://www.spring.org.uk/2011/08/feeling-anxious-5-scientifically-proven-relaxation-techniques.php)  
Livro “The Energy Break” de Bradford Keeney

Fonte: <http://opoderdasmetas.com.br/3-tecnicas-de-relaxamento-acalmar-mente/>