

# 12 razões para aplicar o Mindfulness e ter uma vida saudável

A meditação pode ser responsável por uma melhora na qualidade de vida e redução do estresse



O estilo de meditação clássica budista Mindfulness tem ganhado cada vez mais espaço por exercitar a atenção plena. Os benefícios da meditação antiestresse já são bem conhecidos e estudados há mais de dez anos. Afinal, a técnica de atenção plena e meditativa focada na respiração, diminui os níveis de cortisol (hormônio do estresse), sendo importante aliada para pacientes com hipertensão arterial, distúrbios do sono, dores e doenças crônicas.

Para estimular a prática da meditação guiada, aplicativos como o Medita!, assinado pela especialista Mirna Grzich, são versáteis e permitem que os ouvintes pratiquem o Mindfulness em casa, no carro, no parque, no escritório. “O Medita! tem a dimensão de ‘conhecer a meditação’ que outros da categoria não têm. Apresenta tradições, orações, mantras e conteúdo próprio do legado da meditação, e em formato de meditação, que é mais interessante”, diz Mirna. O Medita! se encontra disponível para Android e iOS.

Confira 12 razões para uma vida saudável com Mindfulness:

1 - Há cada vez mais métodos e escolas aparecendo, cursos, workshops, retiros. Mestres como Lama Padme Santem (Centro de Estudos Budistas Bodisatva), Sri Prem Baba (Awaken Love), Sri Sri Ravi Shankar (Arte de Viver) e Meditação Transcendental ajudam a expandir. O método é poderoso e parte importante dessas escolas espirituais de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

2- Pesquisas científicas demonstram que a ciência e as universidades estão cada vez mais interessadas na prática e seus benefícios. Há estudos em Harvard e iniciativas em hospitais como Albert Einstein que mostram esse interesse e uso médico.

3 - A Universidade de Buckingham, na Inglaterra, introduziu em suas atividades, por exemplo, sessões de técnicas que promovem a consciência plena para estudantes e professores a fim de combater a procrastinação e estimulá-los a concluir suas tarefas.

4 - Pode ajudar pessoas com artrite – um estudo do jornal *Annals of Rheumatic Disease* mostra que a meditação da mente plena diminui o estresse e a fadiga das pessoas com artrite reumatoide.

5 - Pesquisadores da Universidade do Oregon/EUA descobriram que o treino de técnicas de meditação integrando corpo e mente pode resultar em mudanças nas sinapses do cérebro, protegendo contra doenças mentais. A prática da meditação altera a densidade do corpo caloso e a proteção da mielina, na região singular do cérebro.

6 - A meditação nos torna mais focados e zen, porque com sua prática alcançamos um melhor controle do processo da dor e das emoções, especificamente através do controle dos ritmos alpha do córtex, que determinam a maneira e em que sentidos nossas mentes colocarão a atenção, de acordo com estudo no jornal *Frontiers in Human Neuroscience*.

7 - Pesquisa do Jefferson-Myrna Brind Center of Integrative Medicine/EUA mostra que a meditação da mente plena reduz os sintomas de estresse de mulheres com câncer no seio. Não somente isso, mas testes com meditação e imaginação mostram que ocorrem mudanças positivas no cérebro relacionadas ao estresse, emoções e satisfação.

8 - Pesquisadores da Universidade da Califórnia, Los Angeles/EUA, descobriram que a meditação da mente plena ajuda a diminuir a sensação de solidão dos idosos que vivem sozinhos, dinamizando o sistema imunológico e diminuindo a expressão dos genes responsáveis por processos inflamatórios.

9 - A meditação diminui o efeito deletério dos resfriados e gripes, segundo pesquisa da Wiscosin School of Medicine and Health/EUA. Pessoas que praticam meditação perdem menos dias em processos de infecções respiratórias, com menos sintomas e duração diminuída.

10 - A meditação diminui a possibilidade de depressão em mulheres grávidas, segundo pesquisa da Dra. Maria Muzik, professora assistente de psiquiatria da Universidade de Michigan/EUA. A meditação da mente plena e yoga fazem a mulher grávida se sentir empoderada e positiva em relação a sua gravidez.

11 - O ato de meditar diminui a possibilidade de depressão entre adolescentes. Estudo da Universidade de Leuven/Bélgica mostra que a meditação da mente plena faz com que os jovens experimentem menos estresse, ansiedade e depressão.

12 - O treino em meditação é considerado excelente como estratégia para ajudar pessoas em processo de perda de peso, segundo pesquisa conduzida por psicólogos para o Consumer Reports and the American Psychological Association.

origem: <https://www.noticiasominuto.com.br/lifestyle/378112/12-razoes-para-aplicar-o-mindfulness-e-ter-uma-vida-saudavel>