

## Uma meditação por dia

**O novo ano é uma oportunidade para criar um propósito.  
Que tal começar a fazer uma meditação diária de 15 minutos?**

São diversos os benefícios da meditação baseados na ciência. A meditação é um processo de treino da mente. Pode ser usada para aumentar a consciência de si próprio e do ambiente envolvente. Há quem a encare como uma forma de reduzir o stress e de desenvolver rotinas positivas, como a auto-disciplina, padrões de sono mais saudáveis e até mesmo maior tolerância à dor. Com o passar do tempo, também promove a saúde mental e emocional. Para muitos praticantes, a meditação pode ser uma busca do sentido da vida, purificação e concentração.

Swamini Tara Beatriz Katchi explica quais os passos básicos para iniciar a sua rotina de meditação, mesmo que tenha apenas alguns minutos para o fazer todos os dias:

- Comece por escolher um espaço em casa para fazer a sua meditação de forma a ir criando uma sintonia com esse lugar;
- Use uma almofada para se sentar de forma confortável e tenha em atenção que deve respeitar alguns pontos de seguida enumerados;

- Verifique se a coluna está bem colocada, os ombros devem estar para baixo e para trás, deve contrair ligeiramente o umbigo para cima e para dentro;
- A cabeça deve estar alinhada sem esforço, com a coluna vertebral e o queixo ligeiramente a apontar para o externo;
- Solte a língua dentro da boca e mantenha os maxilares um pouco afastados um do outro;
- Coloque as mãos no colo ou sobre as coxas simplesmente, ou pode fazer um mudra de meditação (ou gesto da contemplação) dhyana-mudra, conforme a imagem;
- Feche ou semi-cerre os olhos, focando o olhar na ponta do nariz.
- A concentração e a consciência devem estar voltadas para a respiração, que deve ser feita de forma calma e profunda;
- Fique por alguns minutos em meditação, mantendo o foco na própria respiração. Repita o procedimento todos os dias, de preferência no mesmo espaço e hora. ■

### INFORMAÇÕES AYIP

#### Início da formação já em janeiro

Iniciamos este mês a Formação de Professores de Yoga Integral de Portugal®. Ainda vai a tempo de se inscrever. Esperamos por si.

A formação visa capacitar os formandos para o ensino do yoga, tendo como base o Yoga Integral. É dirigida a todos aqueles que pretendam ser professores de yoga e/ou que pretendam aprofundar a prática e o estudo do yoga

#### Atualizar conhecimentos: masters

Se já concluiu a formação de professores de Yoga Integral na Associação de Yoga Integral de Portugal, poderá já realizar a Formação Masters de Yoga Integral de Portugal®. Mediante comprovativo e entrevista prévia, os professores que obtiveram certificação em outras escolas de yoga poderão estar aptos a frequentar a formação de master de yoga integral