

Meditação para Pais e Filhos

O Serviço de Psicologia do Agrupamento de Escolas da André Soares apresenta uma nova sugestão para o relaxamento em casa.

Onde estão as coisas boas da Vida? Faz a Meditação do Lago e descobre a resposta.

São muitos os benefícios das boas práticas meditativas, cientificamente comprovadas e aplicadas em todo o mundo, desde a redução de stress, diminuição da ansiedade, medos ou impulsividade. Aumenta a capacidade de concentração e criatividade, relaxamento e memória. Permite uma melhor definição das emoções e clareza de ação, estimula a imaginação, melhorando a qualidade de vida.

Para esta semana, propomos uma meditação guiada, tendo por fundo os sons mágicos e ancestrais das Taças Tibetanas, conta com a duração aproximada de 10 minutos (suporte áudio e vídeo), adequa-se a toda a família. Pode ser aplicada à meia luz, em casa e consiste nas seguintes etapas:

1. Começa a ver e ouvir o vídeo
2. Senta-te confortavelmente
3. Respira fundo e sente o som das taças
4. Deixa-te guiar pela Meditação do Lago, estás em segurança e consciente
5. Quando o vídeo terminar deixa-te estar mais um pouco, podes até sentir necessidade de dormir um pouco e adormeceres, cada um de nós é único
6. Depois de terminares, levanta-te calmante

Boa sessão e muita serenidade.

