



# Meditação e bem-estar

melhor e mais fácil  
do que você imagina.

# O que é?

Como a meditação ainda não é uma prática super frequente na nossa cultura ocidental, muita gente não sabe exatamente o que é a meditação - ou tem uma concepção errada. Falando de forma bem simples, a meditação é uma prática de regulação do corpo e da mente que treina o foco da atenção e técnicas de respiração para alcançar tranquilidade, concentração, redução de estresse e ansiedade.

## Isso dito:

**diferente do que muita gente pensa, a meditação tem um impacto real na nossa saúde física e mental.**

# A meditação e o cérebro

Nos últimos anos, cada vez mais pesquisas científicas têm sido realizadas para identificar o impacto real da meditação. Através dessas pesquisas, foi descoberto que um dos reflexos da meditação é a ativação de uma série de regiões do cérebro que inclui: a ínsula (associada à compaixão, empatia e autoconsciência), o putâmen (que atua na nossa aprendizagem), porções do córtex cingulado anterior (que atua na regulação do sangue) e o córtex pré-frontal (o centro das habilidades de raciocínio de alto nível, como planejamento, tomada de decisão e moderação do comportamento social).



Além disso, graças à diversas técnicas de respiração presentes em alguns tipo de meditação, a prática ajuda a regular a pressão arterial e a frequência cardíaca.

## Neuroplasticidade:

**essa palavra define a capacidade do nosso cérebro de se transformar e se adaptar. Ela é importante aqui porque a ciência também já observou que a meditação pode ajudar nosso cérebro a se adaptar para aumentar nossa capacidade de concentração e foco.**

# Mas e os benefícios?

Você deve estar pensando: tá, entendi como a meditação afeta nosso corpo, mas quais são, afinal, os benefícios para o nosso bem-estar?

- Reduz do estresse;
- Diminui a ansiedade;
- Melhora sintomas da depressão;
- Aumenta a atenção;
- Reduz a perda de memória;
- Melhora o sono;
- Pode diminuir a pressão arterial;
- Ajuda a controlar a dor.

Ou seja, a prática frequente da meditação pode ajudar a prevenir doenças que tenham como causa origem o estresse, a insônia e problemas de pressão - como doenças cardíacas, o Burnout, doenças gastrointestinais e outras.

# Dicas para iniciantes

Quer colocar a prática de meditação na sua rotina, mas não sabe exatamente como? Vamos te dar algumas dicas, então.

- Estipule um melhor horário no seu dia para meditar;
- Para conseguir manter esse hábito com frequência, estabeleça um limite curto de tempo (e depois você vai aumentando).
- Tenha um ambiente tranquilo para praticar, que te deixe longe de distrações.
- Prepare um espaço confortável e use roupas que garantam isso também.
- Não se cobre por nem sempre conseguir se concentrar completamente, distrações são normais. A dica é permitir que qualquer pensamento venha sem se aprofundar em nenhum.

Ah, inclusive no aplicativo do Zenklub você encontra alguns exercícios de meditação guiada. Nesta modalidade, você pode se ajeitar e ficar apenas ouvindo enquanto o professor te dá as orientações. Fácil, né?

# Mindfulness

No aplicativo Zenklub você também encontra exercícios de Mindfulness. Não sabe o que é isso? O Mindfulness é uma modalidade específica de meditação que é mais focada em ajudar com a nossa concentração.

Os exercícios de Mindfulness passam muito pela concentração no momento presente, o que ajuda a adquirir o hábito de olhar para as situações com foco na situação que você tem naquele momento.



## Zenklub, quero saber mais

Tem muito conteúdo sobre meditação no nosso aplicativo. Inclusive, você pode começar com exercícios curtos, de poucos minutos, até se acostumar.

Mas sabe qual o jeito mais eficiente de adquirir esse hábito? Começando!



**Baixe o app e ative o benefício!**

