

Como relaxar durante o dia

O que é relaxar? Relaxamento significa que o corpo está concentrado nele próprio, que todo o mundo à volta deixou de existir por momentos. Relaxamento está associado a meditação, acreditando que um verdadeiro estado de meditação é aquele onde o corpo atinge o seu estado máximo de relaxamento. Existem várias técnicas do senso comum que, em alguns casos, são utilizadas também na medicina tradicional. Os seguintes exemplos enquadram-se na minha forma de pensar e irei utilizar a primeira pessoa para realçar esse facto. A caminhar Quando nos deslocamos, para o trabalho, para o supermercado, para passear ou, normalmente existe a possibilidade de pensarmos sobre algo. E claro, normalmente os problemas de vários tipos surgem logo e cabe a nós estar corretos ao agir assim. E que tal aproveitar o momento para relaxar? Enquanto o animal se liberta dos seus excessos, que tal fazer um exercício de concentração? Por exemplo, concentre-se no som do seu coração, no cheirar constante, concentre-se no efeito do vento na roupa que está perto de si. Concentre-se em pequenas coisas que parecem perdidas e irrelevantes, mas que o podem ajudar a relaxar. A conduzir A tática situa-se dos dias de hoje. Enquanto conduzimos, o que fazemos? A razão ser uma boa solução? Quanto a mim, a música ou o silêncio são boas nestas situações. Desligar a mente. Quanto a notificações, esqueçam-se, principal fonte poluidora da nossa mente, dos dias de hoje. Se não tem um problema... passa a ter todos os problemas do mundo na sua mente. O meu conselho neste caso é ouvir uma música calma e concentrar-se... na condução, claro, na música e nos seus sons. Não tanto na letra que por vezes parecem querer deprimir o mundo de uma vez só. Uma música clássica é o ideal. Não é por acaso que os grandes compositores não se lembraram de colocar a voz por cima das suas partituras. A descansar Chegamos a casa e queremos descansar. Colocar o corpo no sofá e a operação mais apetecível... e porque não? Eu faço-o constantemente! Depois de nos acomodarmos na melhor posição, vem o erro! Pensar nos nossos problemas e em possíveis novos problemas. O sofá, para este tipo de pensamentos é o pior local que pode haver. No descanso, recomendo, novamente a ajuda de música calma, não muito alta que nos permita concentrar nela, mas que não nos incomode em termos sonoros. Dormir com música alta, além de sonhos sonoros, acordamos incomodados, com uma sensação de não-descanso. Concentre-se em algo, ou na música, ou na sua respiração, ou num clique de relógio que tenha lá por casa...em qualquer coisa...depois relaxe naturalmente. A fazer outra coisa Quantas vezes estamos a fazer alguma coisa e ao mesmo tempo a pensar noutra? Sim, é comum. Pois, este é um problema comum. Temos que olhar para este tipo de situação como um problema e não como uma característica de cada um. Quando estamos a fazer algo, como ler um livro, fazer um bolo, dançar, cantar, ver televisão, devemos estar cem por cento concentrados nisso. É um exercício saudável, é uma forma de viver na plenitude do ser. São por si, saber que estivemos empenhados em algo que é algo positivo, algo que nos orgulha. Saber que não deixamos nada por fazer ou dizer nos dá conforto. Tudo isto nos dá prazer a curto, médio e longo prazo. É um processo que, depois de sedimentado, nos dá quilos de bem estar e paz de espírito. Em caso de dificuldades, ter a mente organizada e metódica vai-nos ajudar bastante. Massagem de relaxamento e exercício físico Para terminar este artigo, falo-vos de mais alguma coisa que nos possa ajudar no processo de relaxamento. São espécies de extras, que no primeiro caso considero uma espécie de droga e no segundo um tipo de tratamento crónico para o resto da vida. Massagens... eu sou suspeito porque considero as massagens como a droga do bem estar, sem injectar nenhum tipo de produto no sangue :). Perfeito, fazemos a massagem e estamos nas nuvens, cheios de bem estar! Faz lembrar um balde de ar mal fechado em que o ar vai saindo aos poucos... sem nos apercebermos. Para quem quer dar um shot de bem estar é uma boa opção. Exercício... também sou suspeito porque o faço regularmente. Considero a actividade do bom senso nos dias que correm. Porque penso assim? porque hoje em dia, a maioria de passos diários dados pelas pessoas é muito reduzida. Isto deve-se à vida sedentária em trabalhos de secretarias e outros casos. Eu como me insiro nesse caso, tenho que equilibrar esta falta de passos com três ou quatro corridas de meia hora por semana. Considero ser essa a condição humana. Se engordamos, temos que entender esse sinal do corpo como uma espécie de ordem para dar mais passos. Se ao seguir estes conselhos, vier a sentir-se ligeiramente melhor num curto espaço de tempo, o objectivo deste artigo foi atingido!

Sobre o Autor

Artigo extraído de: [Como relaxar durante o dia](http://www.artigopt.com)