

MINI E-BOOK

meditação

PARA ADULTOS E CRIANÇAS

A MÁGICA DA
MEDITAÇÃO



Olá!

Este mini e-book contém 5 meditações que podem ser feitas entre adultos e crianças.

Esses exercícios cooperam com uma melhor gestão das emoções, propiciam a concentração e podem ser ferramentas lúdicas e úteis para cultivar estados mentais de bondade, gentileza, alegria e amor.

Nossa sugestão é que a linguagem seja adaptada à idade da(s) criança(s) e seu repertório linguístico.

Importante!

Pratique junto e, ao final da prática, compartilhe como foi a sua experiência e peça para a(s) criança(s) fazer(em) o mesmo.

Lembre-se que não há experiência certa ou errada.

Compartilhe conosco também :)
Vamos gostar de saber como foi a experiência!

Boa meditação!

* www.magicadameditacao.com.br *

 /magicadameditacao  @thais_georgini

Respiração

Momento Presente



Inspire pelo nariz e solte pela boca, sentindo o ventinho entrar e sair.

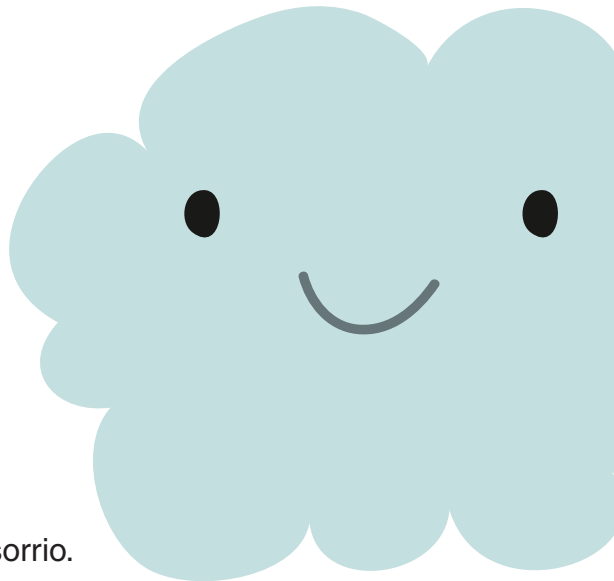
Se sentir que precisa soltar o ar mais forte, como uma ventania, pode fazer também. A ventania ajuda a acalmar em momentos de ansiedade, soltar a raiva e liberar o estresse.

Depois da ventania, experimente o ventinho, mais suave do ar entrando e saindo.

Fazer algumas vezes, depois, repita:

Inspirando, eu relaxo meu corpo; expirando, eu sorrio.
Permanecendo no presente, sei que este é um momento maravilhoso e único.

(adaptação de: Thich Nhat Hanh)



Lavar as mãos com atenção plena

Que tal ao lavar as mãos
aproveitar para sentir
as sensações?

Coloque um pouco de sabão nas mãos e
molhe a mão com água.

Agora, esfregue uma mão na outra,
procurando estar atento(a) a sensação
do sabão deslizando. Que sensação é
essa? É quente, frio? Que cheiro tem?
Que textura tem?

Agora, esfregue os dedos, um a um,
prestando a atenção na sensação
desse toque de uma mão,
em cada dedo.

Você já tinha prestado atenção
em cada um dos seus dedinhos?

Agora, esfregue o em cima das
mãos, como é a textura da pele com o
sabão nessa parte?
É diferente das outras partes da mão?

Agora, lave as mãos, percebendo a sensa-
ção da água, levando o sabão embora!

Atenção com o uso da água!
Feche a torneira enquanto
esfrega as mãos! :)



A MÁGICA DA
MEDITAÇÃO



Subindo a montanha

Procure um local tranquilo e sente-se numa postura confortável.

Esfregue as mãos, para aquecer e se preparar para subir a montanha. Agora passe as mãos pelo rosto, pelos ombros, braços, pernas e pé, percebendo como está o seu corpo e convidando-o para estar atento.

Agora, trazendo o ar para dentro do corpo, subimos a montanha (pode acompanhar levantando os braços) e descendo a montanha, o ar soltamos (descendo os braços).

Repita algumas vezes esse movimento, colocando a sua atenção no movimento e, também, na respiração.

Agora, subindo a montanha, agradecemos os braços por nos ajudar na subida, descendo a montanha agradecemos o coração que nos mantém vivo e bem.

Agradeça pela companhia e presença das pessoas e seres (gatinho, cachorro, plantas, etc.)



Crescer como uma árvore

Procure um local tranquilo e sente-se numa postura confortável. Com os olhinhos fechados vamos colocar o ar pra dentro do corpo, enchendo a barriga de ar e depois colocar o ar pra fora soltando o ar. (3 x)

Imagine-se como sementinha, que vai virar uma grande árvore. Uma árvore forte que não se mexe com qualquer ventinho porque ela tem raízes bem grandes debaixo da terra que deixa ela segura e firme.

Imagine que essa árvore vai crescendo com a ajuda da luz do sol. Uma luz brilhante, quente e cheia de vida que vai entrando na árvore e deixando-a mais brilhante, bem e cheia de energia.

E, então, respiramos essa luz, sentimos essa luz entrando no corpo e agradecemos o sol: "Obrigado sol, por me aquecer e estar sempre aqui trazendo luz e vida para mim e para todos os seres do planeta."



Bondade amorosa



Procure um local tranquilo e sente-se numa postura confortável.

Faça algumas respirações, procurando relaxar.

Agora, pense (ou imagine) em uma pessoa muito amada, que você encontra sempre.

Imagine que esta pessoa está na sua frente. Coloque a mão em seu coração e perceba o que acontece quando pensa nesta pessoa.

Talvez você sinta alegria, amor e uma sensação gostosa no seu corpo.

Agora, imagine uma luz quente e cheia de amor saindo do seu coração e indo em direção a esta pessoa.

Envie amor, alegria e os seus melhores desejos para ela.

Depois de um pouco de prática, talvez você queira enviar para outras pessoas, como colegas de escola, trabalho, parentes, amigos, etc.

A MÁGICA DA
MEDITAÇÃO





Se tiver dúvidas ou comentários,
fique à vontade para falar comigo!

Estamos juntxs!
Postarei, em breve, mais atividades no meu instagram!

Thaís Georgini  19 99631.1704 



* www.magicadameditacao.com.br *

 /magicadameditacao  @thais_georgini