

MAURICIO SITA



NeoMindfulness

Para uma vida mais longa, tranquila,
produtiva e feliz.

MIND FUL NESS

MÉTODO COMPROVADO
MUDE SUA VIDA EM
SETE SEMANAS

AULA 4



E-book com o conteúdo da quarta aula do Curso *NeoMindfulness*

Vamos iniciar quarta semana de prática do NeoMindfulness!!!
Espero que tenha praticado os exercícios que aprendeu até agora, e que já esteja conseguindo meditar e sentir os efeitos benéficos do nosso treinamento.

Refaço o pedido de que envie um e-mail para contato@neomindfulness.com.br relatando a sua experiência. Pode apresentar-me também eventuais dúvidas ou dificuldades. Terei muito prazer em responder.

A seguir segue o texto que preparei para a quarta semana do nosso curso.

Você entenderá que os exercícios de relaxamento do NeoMindfulness estão baseados no Treinamento Autógeno.

Importante: Hoje você ainda deverá praticar os exercícios da terceira semana.

Só iniciará os exercícios constates deste e-book quando receber o áudio com todas as orientações para iniciar o treinamento da quarta semana.

Receba um forte abraço

Mauricio Sita.

A essência do Treinamento Autógeno (TA)

O Treinamento Autógeno (TA) foi desenvolvido na primeira metade do século passado pelo psiquiatra e psicanalista alemão Johannes Heinrich Schultz, a partir do relaxamento auto-hipnótico psicoprofilático do neurologista Oskar Vogt.

Schultz, ele mesmo sofredor de asma, iniciou em 1909 seus trabalhos e pesquisas com o TA, e em 1926 fez sua primeira apresentação em Congresso Médico. Em 1932 lançou seu livro, já várias vezes reeditado e traduzido para mais de dez línguas, inclusive para o português.



Para Schultz, “o fundamento do método consiste em produzir uma transformação geral do indivíduo de experimentação, por determinados exercícios fisiológico-rationais, e que, em analogia com as mais antigas práticas hipnótico-mágicas, permitem todos os benefícios que são capazes de produzir os estados sugestivos autênticos ou puros”.

O TA é um método de relaxamento concentrativo. Como diz Schultz, é uma “ginástica mental”. É uma técnica eficaz que permite que você atinja um estágio profundo de relaxamento, através da concentração mental.

Ao atingir o relaxamento pleno, ocorre uma “comutação organísmica” que você pode entender como a passagem do estado de vigília para o estado auto-hipnótico.

Quando criou o TA, Schultz não sabia que havia uma explicação científica para o que chamou de “comutação organísmica”. Só depois de muitos anos comprovou-se que ocorrem mudanças nas ondas cerebrais que alteram o estado de consciência. Você lerá sobre isso em diversos capítulos do livro que ganhará após o final do curso.

Métodos de relaxamento e de autossugestão são conhecidos desde a Antiguidade no Yoga, na meditação Zen do Japão, no Zen-Budismo, Taoísmo, Lamaísmo, etc.

Ao criar o TA, Schultz desenvolveu uma técnica que pode ser adotada independentemente do ambiente sociocultural. Ela proporciona aos ocidentais praticamente os mesmos resultados que as milenares práticas orientais têm proporcionado aos seus seguidores.

E como inspiração gera inspiração, criei o NeoMindfulness, uma vez que é muito difícil para nós, ocidentais, nos adaptarmos à disciplina e aos exercícios de postura, praticados pelos orientais.

Ajustei no NeoMindfulness os exercícios básicos de relaxamento do TA.

Valorizo bastante o relaxamento, pois resulta na tranquilização interna, no autocontrole e auxilia na profilaxia e no alívio dos estados de estresse e de tensão muscular. Pode também ser usado como um meio preventivo e revigorante, atuando



beneficamente sobre a saúde física, mental e emocional.

Segundo Schultz, o TA é um método de aprendizagem progressiva, destinado a indivíduos normais, suficientemente independentes e inteligentes.

A palavra-chave para Schutz é comutação. Ele percebeu a diferença entre o estado induzido pela técnica de Vogt e a hipnose propriamente dita. Vogt pôs em evidência a possibilidade de, para certos indivíduos cultos e com espírito crítico, entrar em estado hipnótico por decisão própria; fez uma série de observações segundo as quais esses indivíduos de experimentação podiam entrar em estado hipnótico, mediante uma comutação total, ou seja, provocar uma auto-hipnose.

Vogt já reconhecia que, se uma pessoa era capaz de provocar em si mesma estados hipnóticos autênticos, conseguia, por esse meio, profundas tranquilidade e tonificação; em épocas de crises físicas ou psíquicas, evitavam, através da auto-hipnose, o aumento das excitações, não chegando portanto a se prejudicar. Assim, a auto-hipnose adquire o valor de um método para se obter “pausas profiláticas de repouso”, segundo palavras de O. Vogt.

Schultz conclui que “se se procura considerar a alteração hipnótica específica como um processo vital geral, e se evitar de maneira crítica antepor ‘o psíquico’ ao ‘corporal’, então pode admitir-se nesta alteração sugestiva específica o aparecimento constante de alterações determinadas e características das sensações corporais”. Temos motivos para admitir que essa comutação é suscetível de observação.

Assim, chegamos ao ponto central do que vamos expor a seguir: A técnica do nosso treinamento deve servir para capacitar as pessoas a realizar uma comutação específica sugestiva.

Se tentarmos explicar os mecanismos fisiológicos que acompanham essas vivências de comutação, então podemos admitir que a vivência de peso corporal é a expressão de um relaxamento muscular, e que o calor é devido a uma dilatação vascular, também consequência do relaxamento.

Schultz utiliza o sono para exemplificar uma comutação que conduz a um estado em que ocorrem diminuição dos



estímulos e profunda transformação funcional em relação às funções do cérebro.

Como demonstração da eficácia do TA, Schultz cita em seu livro muitos exemplos. Destaco alguns publicados pelo médico psiquiatra Werner Zimmermann em seu site Técnicas de Relaxamento.

Muitos soldados alemães prisioneiros na Sibéria, durante a II Guerra Mundial, conseguiram evitar o congelamento dos pés recorrendo ao TA, que aumenta a circulação e, por conseguinte, eleva a temperatura dos membros inferiores.

Uma professora com tendinite no braço direito voltou ao trabalho mais cedo do que o esperado, e sem recaídas, depois de ter se dado conta de um trauma de infância em que machucara o braço.

O médico alemão Hannes Lindemann ficou conhecido por suas travessias solo do Atlântico em 1955, 1956 e 1960, com canoas (a primeira media 7,70m de comprimento, 70cm de largura e pesava 600kg), testando a capacidade de sobrevivência em condições extremas. Enfrentou tempestades e sua embarcação virou duas vezes. Ele se preparou com o TA e o utilizou durante as travessias, principalmente na luta contra o sono. Numa delas perdeu 25 quilos nos 72 dias de travessia.

Schultz também recomendava o TA para evitar o uso de anestésias em tratamento dentário e até em cirurgias mais leves. Utilizava o TA para ajudar mulheres em tratamentos de fertilização. Como o grande desejo de engravidar pode bloquear a fertilização, pela própria tensão do desejo, o relaxamento ajudava na concepção.

Considerando que o NeoMindfulness se fundamenta em parte nos estudos de Vogt e Schultz, ele se mostra uma ótima prática para atingir a tranquilização interna e o autocontrole. Isso permite que você entenda as causas do seu estresse e passe a dominá-las.

Com a prática do NeoMindfulness você estará se preparando para a absorção de golpes afetivos inesperados e para a melhoria do rendimento físico e do cognitivo. Terá melhor disposição e resistência para evitar ou controlar a fadiga física e



a mental. Desenvolverá quase naturalmente a sua resiliência.

O NeoMindfulness, além de ser um excelente meio para uma pausa profilática de repouso, pode levá-lo a uma “restauração da mente” e viver em mindfulness.

Após algum tempo de treinamento, você perceberá o momento em que ele passa a fazer parte da sua vida. Então se dará a quebra das resistências, e você passará a ter controle sobre o seu próprio processo reconstrutivo.

O relaxamento é o que se opõe ao estresse, o que permite a homeostase, o que diminui a angústia, o que proporciona a harmonia. É uma das mais eficazes ações preventivas contra as doenças nervosas.

O estresse destaca-se entre as “doenças da vida moderna”. Em agosto de 2007 realizou-se na Hungria o 3º Congresso Mundial da Sociedade de Estresse Celular, no qual os temas predominantes eram as respostas do estresse na biologia e na medicina. Trataram das proteínas de estresse, estresse nas células e nas moléculas, mostrando a importância que o interesse no estresse vem tomando na medicina de um modo geral.

Tanto Vogt quanto Schultz haviam experimentado, com seus pacientes, as alterações dos estados de consciência, sem entretanto saberem que algumas décadas depois isso viria a ser comprovado através de exames em eletroencefalograma. Você já recebeu o texto em que trato das ondas mentais, como saímos das ondas beta, que são características dos estados de vigília, para as ondas alpha, quando em relaxamento.

O TA e a psicanálise

Certa vez, Schultz, o criador do TA, encontrou-se com Freud. Declarando-se conhecedor dos fundamentos e propostas do TA, e preocupado com a possibilidade de existirem semelhanças com a os resultados de um tratamento psicanalítico, perguntou-lhe: “O senhor não vai me dizer que acredita seriamente que pode curar as pessoas com isto?” Ao que Schultz respondeu: “De modo algum! Mas acredito que, da mesma maneira como o jardineiro afasta as ervas



daninhas do jardim, também podemos afastar os obstáculos ao autodesenvolvimento das pessoas”. “Neste caso, estamos de acordo,” respondeu Freud.

E agora afirmo, meu caro aluno do NeoMindfulness, como essência, o TA reflete a observação de Freud sobre o Eu corporal: “O Eu é, antes de tudo, um Eu corporal; não é uma entidade de superfície, é a projeção dessa superfície”.

Nosso corpo e nossa mente são verdadeiros arquivos dos traumas que vamos acumulando ao longo do tempo.

Por permitir que seu praticante atinja estágios profundos de relaxamento, o NeoMindfulness é, antes de tudo, um método profilático. Dá aos seus praticantes os meios para se conhecerem melhor e de poderem “tratar” os traumas e/ou conflitos que identificarem. Assim, considerando-se os seus efeitos reais e positivos, o NeoMindfulness é uma psicoterapia básica.

Na maioria das vezes o NeoMindfulness pode ser realizado sem o auxílio de terceiros. Schultz, com certeza, aprovaria o NeoMindfulness online. Pessoas que tenham traumas ou conflitos precisam ter condições de dar um significado a tais percepções. Casos mais complicados devem sempre ser submetidos a psicoterapeutas.

Com já foi dito anteriormente, apesar de utilizarmos, no NeoMindfulness, a essência dos exercícios do TA, eles foram ajustados para a obtenção de melhores resultados. Além de mudarmos a sequência dos exercícios, aproveitamos o relaxamento para entrar em meditação, desenvolvermos a resiliência e levar o praticante ao estado de mindfulness.

Quarta semana de prática do NeoMindfulness

Após receber o áudio, inicie a quarta semana com o exercício de preparação.

Depois do exercício de preparação faça por completo o primeiro passo: vivência da respiração.

Concentre-se passivamente em:

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir a frase 3 vezes)

Respiro calma e tranquilamente, respiro tranquilamente (repetir entre 5 e 8 vezes, sentindo a respiração fluindo,



sentindo o estado de relaxamento).

Faça depois o exercício do segundo passo, que é a vivência da sensação de peso nos braços.

Concentre-se passivamente em:

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meu braço direito pesado, relaxado... pesado, relaxado...

(repetir 5 vezes).

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meu braço esquerdo pesado, relaxado... pesado, relaxado...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meus braços pesados, relaxados... pesados, relaxados...
(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Faça agora o exercício do terceiro passo, que é a vivência da sensação de peso das pernas e do corpo.

Vai vivenciar agora a sensação de peso das pernas e do seu corpo como um todo.

Concentre-se passivamente em:

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meu braço direito pesado, relaxado... pesado, relaxado... (repetir 5 vezes).

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meu braço esquerdo pesado, relaxado... pesado, relaxado...

(repetir 5 vezes)



Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meus braços pesados, relaxados... pesados, relaxados...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

*Sinto minha perna direita pesada, relaxada... pesada,
relaxada...*

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto minha perna esquerda, relaxada... pesada, relaxada...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

*Sinto minhas pernas pesadas, relaxadas... pesadas,
relaxadas...*

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

*Sinto meus braços e minhas pernas pesados, relaxa-
dos... pesados, relaxados... (repetir 5 vezes)*

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meu corpo todo pesado, relaxado... pesado, relaxado...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Quarto passo: vivência do calor corporal

Você vai vivenciar agora a sensação de calor corporal. Isso se dará com a concentração da sua mente nos membros que já estão relaxados e pesados, em razão dos exercícios anteriores.

Para manter o grau de relaxamento em que se encontra, e aprofundá-lo, lembre-se dos meus alertas anteriores



de não falar as frases que compõem as fórmulas mentais, apenas “pense” nela.

A formulação mental agora é para que você continue sentindo-se calmo e tranquilo e tenha a percepção de que seus braços, pernas e todo o seu corpo estão pesados e relaxados, e mornos.

Se tiver dificuldade de sentir a sensação de calor no seu corpo, você pode criar uma figura mental de que está tomando um banho de sol, com o sol bem quente aquecendo seu corpo, ou que está dentro de uma banheira com água quente.

Fórmula mental para a realização dos exercícios

Concentre-se passivamente em:

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes).

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Sinto meu corpo todo pesado, relaxado e morno... pesado, relaxado e morno...

(repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo...

(repetir 3 vezes)

Meditação

A partir desse momento, você estará suficientemente relaxado para entrar em processo de meditação. Sinta apenas a sua respiração. Não pense em nada. Continue relaxado e respirando. Respire normalmente e medite.

Lembre-se de que, se sua cabeça começar a funcionar e “fantasmas” aparecerem, deve manter o corpo relaxado e a respiração em ritmo natural.

Se mesmo assim não conseguir meditar, pode interromper o relaxamento a hora que quiser.

O ideal para você ir condicionando sua mente e seu corpo é que essa vivência seja feita pelo menos 3 vezes ao dia,



durante uma semana.

Ao terminar os exercícios, realizados durante o dia, você deverá fazer um retrocesso, ou seja, sair do estado de relaxamento e de meditação e voltar ao “normal”.

Criar um filme da mente para o seu dia e fazer o retrocesso

A sequência do retrocesso já foi apresentada no final dos passos anteriores. O retrocesso é feito em duas fases. A primeira com você ainda deitado para que no final dela formule os filmes da mente e os objetivos. A segunda será em pé.

Faça a sequência do retrocesso já apresentada no final dos passos anteriores.

Ainda com os olhos fechados:

Flexione com força seus braços.

Feche e abra suas mãos várias vezes.

Junte as palmas das mãos e as esfregue com vigor.

Levante as pernas e as flexione como se estivesse pedalando uma bicicleta.

Respire profundamente e abra os olhos.

Crie agora um filme na sua mente e formule um objetivo. Pense em algo que quer muito que aconteça no seu dia.

Levante logo após criar o roteiro para o filme que vai protagonizar naquele dia. Solte os braços, movimente-os e faça o exercício do cachorro molhado.

Após alguns segundos, sentindo que saiu completamente do estado de relaxamento, finalize a movimentação do cachorro molhado, levando o braço com o punho fechado, como na comemoração de quem marca um gol, e grite Yesssss!

Ao terminar os exercícios, realizados durante o dia, você deverá fazer um retrocesso, ou seja, sair do estado de relaxamento e voltar ao “normal”.

O relaxamento e a meditação vão energizá-lo. O retrocesso vai prepará-lo para utilizar toda a energia gerada com os exercícios. É essa energia que vai permitir que você enfren-



NeoMindfulness

Para uma vida mais longa, tranquila,
produtiva e feliz.

te com mais disposição os desafios do dia a dia.

Espero que você leia várias vezes a sequência dos exercícios durante a semana. Isso o ajudará a entender e mentalizar todo o processo do NeoMindfulness. É importante para o condicionamento da sua mente que os exercícios sejam praticados naturalmente, sem que você se “esforce” para lembrar a sequência.

Na semana próxima você receberá mais algumas informações importantes sobre o que é a mente e como ela funciona. Receberá também o quinto exercício do NeoMindfulness, tanto em texto como em áudio.

Seja bem vindo a uma nova vida, com mais equilíbrio.