



*NeoMindfulness*

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

# MIND FUL NESS

MÉTODO COMPROVADO  
MUDE SUA VIDA EM  
SETE SEMANAS

**AULA 3**



**NeoMindfulness**

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

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

Parabéns por estar iniciando a terceira semana 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](mailto: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 terceira semana do nosso curso.

Você aprenderá, e com certeza entenderá, como a meditação lhe levará dentro de pouco tempo a atingir o “quarto estado de consciência, ou seja o mindfulness”. Para que este texto não fique longo demais sugiro que você pesquise mais na internet sobre o quarto estado de consciência. Sua pesquisa será recompensadora.

Espero que tenha entendido como formular os filmes da mente e os objetivos para os seus dias, e que isso também já esteja lhe trazendo experiências interessantes.

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

No próximo áudio você receberá todas as orientações para iniciar o treinamento da terceira semana.

Lembre-se de que eu lhe acompanharei até o final do curso, e estarei sempre à disposição através do e-mail: [perguntas@neomindfulness.com.br](mailto:perguntas@neomindfulness.com.br)

Receba um forte abraço

Mauricio Sita.



## Neurofisiologia da meditação

A meditação é um ato puramente fisiológico, que é praticado com o NeoMindfulness sem grandes complicações, e que possibilita entrar nos estados alterados de consciência, com ondas cerebrais diferentes para os estágios de relaxamento e de meditação, cuja comprovação é feita através do eletroencefalograma e de outros exames com equipamentos mais sofisticados como o imageamento do cérebro.

Em um trabalho de fôlego, Marcello Danucalov e Roberto Simões aprofundaram-se no estudo da neurofisiologia da meditação, e relatam em seu livro que “as pesquisas realizadas com praticantes da meditação e/ou Yoga apontam para inúmeras alterações fisiológicas, tais como: reduções da frequência cardíaca, alterações do fluxo sanguíneo encefálico e da atividade eletroencefalográfica, modificações nas concentrações de inúmeras substâncias neurotransmissoras, variações hormonais, reduções da temperatura corporal, aumentos no volume sanguíneo, alterações dos sentidos e das percepções, aumento da resistência galvânica da pele, diminuições da resistência vascular periférica, quedas no consumo de oxigênio e da produção de gás carbônico, assim como acentuadas reduções no lactato sanguíneo, além de outras modificações que ocorrem durante o processo meditativo. Logo, torna-se praticamente impossível não revisarmos alguns dos nossos conceitos de fisiologia humana, mais especificamente aqueles relacionados ao controle do sistema nervoso autônomo, que alguns autores irão chamar de estado hipometabólico consciente. Esse estado é descrito por Kesterson e Clinch como uma taxa metabólica basal de um indivíduo em descanso passivo, depois de uma noite de sono e de dezesseis horas em jejum. A meditação profunda parece conduzir alguns yogues mais experientes a este mesmo estado de hipometabolismo basal”.

Resumindo, nos dias de hoje podemos comprovar cientificamente os estados de meditação e as alterações físicas deles resultantes. Meditar deixa de ser algo um tanto quanto



“místico” e passa a ser um estado alterado de consciência que pode ser medido pelo eletroencefalograma.

A Neurofisiologia avançou no conceito do que é meditação, para um bem mais amplo, que é o Estado de Atenção Plena (Mindfulness).

EAPs são estados da consciência em que alguém “perde” o senso da identidade com o corpo ou com as percepções. Podem ser conseguidos através da Meditação. Pessoas também podem estar em EAP como consequência de traumas, de algum desequilíbrio neuroquímico de processos febris, de dança, de orações e cantos frenéticos ou pelo uso de drogas psicotrópicas.

Ao tratar da meditação nos diversos capítulos deste livro, não repito o conceito do Estado de Atenção Plena (EAP) apenas por motivos didáticos. Quero valorizar a meditação em si com seus efeitos e benefícios.

EAP é uma constatação científica, e por isso dou destaque a ele. Acredito que nos próximos anos o conceito de Mindfulness estará amplamente disseminado.

### **Os estados alterados de consciência e as ondas cerebrais**

Você está em um estado alterado de consciência quando as ondas do seu cérebro mudam de frequência. Descobriu-se que as atividades psíquica, racional e emocional têm relação direta com a frequência das ondas cerebrais.

É muito importante o fato de poder medir as ondas cerebrais com aparelhos eletrônicos, pois isso dá a fundamentação científica para o relaxamento e a meditação.

Não estamos apenas conjecturando sobre os estados alterados de consciência, mas provando cientificamente a existência dos diversos estados.

Dependendo da sua atividade, as células cerebrais produzem ondas eletromagnéticas que podem ser medidas através de aparelhos eletrônicos como o eletroencefalograma.

As frequências dessas ondas são medidas em ciclos por



segundo ou em hertz, o que é a mesma coisa.

Para os diferentes estados de consciência, como vigília, relaxamento, meditação, sono, etc., as ondas cerebrais mudam de frequência. O pulsar do nosso cérebro varia de acordo com a sua atividade.

O mais importante é que através do NeoMindfulness você aprenderá a entrar em estados alterados de consciência de modo natural. Isso trará muitos benefícios, pois desenvolvendo o autocontrole você poderá ajustar a energia do seu cérebro para a situação que quiser vivenciar.

Praticando o NeoMindfulness você poderá alterar o seu estado de consciência, da mesma forma que é conseguida pelos yoges avançados, e até mesmo por mestres em Yoga, monges tibetanos e Zen-budistas.

Quando estiver praticando nossos métodos de relaxamento e de meditação, atingirá tal grau de tranquilidade que fará com que o nível de atividade cerebral fique mais lento, produzindo ondas alpha e theta. Ao contrário, quanto mais ativo estiver, ondas cerebrais de maior frequência serão geradas.

## **GAMA**

Gama é a frequência em que vivem as pessoas ansiosas, estressadas, infelizes, movidas por desejo de vingança e pelo ódio. Pessoas hiperativas e que convivem com batimentos cardíacos mais acelerados estão vivendo numa frequência que pode variar entre 30 Hz e 65 Hz. Além do estresse, essas pessoas possuem maiores chances desenvolver doenças graves, inclusive o câncer.

Por tudo isso, essa frequência é também conhecida como a onda maldita, e é considerada como a grande destruidora dos seres humanos.

Não trato dessa onda em profundidade porque felizmente apenas uma pequena parte dos humanos é movida nessa frequência.



## BETA

É o estado de consciência em que você está em vigília, desperto e alerta, preparado “para o que der e vier”. É o estado de consciência normal.

Quando você está trabalhando, dirigindo, falando, praticando esportes (principalmente os coletivos), etc., você está em Beta. Os neurônios transmitem as informações rapidamente. Sua mente está concentrada, e você está pronto para trabalhos que requerem atenção total.

A faixa de ondas Beta está entre 13 Hz e 30 Hz.

## ALPHA

Quando você está relaxado, com seus sentidos em repouso, sua atividade cerebral funciona através das ondas Alpha, que são mais lentas.

Há uma melhora no raciocínio e na concentração. Melhoram também a intuição, criatividade, imaginação e a memória. Sua consciência se expande. Sua energia criativa começa a fluir, e a ansiedade desaparece. Você experimenta uma sensação de paz e bem-estar.

A utilização de programas com ondas Alpha é muito indicada para tratamento do estresse. Essas ondas são excelentes para a solução de problemas, memorização e relaxamento.

As pessoas que meditam fazem isso no estado alpha.

Durante a prática dos exercícios de relaxamento do NeoMindfulness, suas ondas cerebrais serão Alpha.

A faixa de ondas Alpha está entre 7 e 12 Hz.

## THETA

Após fazer os exercícios de relaxamento do NeoMindfulness e iniciar a meditação, você entra na faixa de ondas cerebrais Theta, nas quais a atividade cerebral baixa ao nível semelhante ao do sono. Fica em estado quase hipnótico.

Theta leva você à meditação profunda. Você pode sentir a



sua mente expandir além dos limites do seu corpo. Os yoges fazem viagens fora do corpo quando estão nesse estado. Em Theta, nós estamos como num “sonho acordado”, ficamos receptivos a informações que estão além do nosso estado normal de consciência, ativando estados mentais extrassensoriais. Uma pessoa que dormiu e começou a sonhar está frequentemente em um estado de ondas cerebrais Theta.

Uma constatação interessante sobre os estados alterados de consciência foi feita por pesquisadores que mediram as ondas cerebrais de monges tibetanos quando em meditação. Encontraram em religiosos católicos, em momentos de oração, a mesma frequência de onda. Ambos estavam em Theta.

A faixa das ondas Theta está entre 4 e 7 Hz.

## **DELTA**

Delta é a mais baixa de todas as frequências de ondas cerebrais. Estado alcançado quando em sono profundo.

Delta é a onda cerebral para o acesso ao inconsciente.

Pesquisas revelam que manter a consciência em estado Delta pode abrir o caminho para o subconsciente.

Para um melhor entendimento das alterações de frequências das ondas cerebrais, vou exemplificar como elas baixam da frequência máxima para quase zero.

Durante o dia estamos em Beta. É nessa frequência que vamos para a cama dormir. Ao deitar, apagar as luzes, fechar os olhos e relaxar, nossas ondas cerebrais descerão até Alpha e, posteriormente, para Theta. Quando dormimos, no sono mais profundo, entramos em Delta.

A faixa Delta está entre 0.1 e 4 Hz.

## **A importância do entendimento das faixas de ondas cerebrais**

Através do NeoMindfulness você poderá alterar o seu estado de consciência, fazendo seu cérebro “vibrar” em diferentes frequências. Durante a prática dos exercícios de



relaxamento seu cérebro estará em Alpha e, na meditação, em Theta. Isso significa que está tratando dos males do estresse e de outras “doenças da vida moderna”. Você estará fazendo a diferença em sua vida. Com faixa de ondas mais baixas você estará tranquilo, se tornará uma pessoa mais calma, com mais paz, e atingirá a homeostase.

É nos estágios Alpha e Theta que você poderá criar os filmes da mente e começará a determinar correções no seu dia a dia e a construir o futuro que desejar.

Com o aperfeiçoamento da prática do NeoMindfulness, habituando-se a relaxar profundamente, poderá chegar ao nirvana. Você atingirá a transcendência. Mesmo em vigília, ou seja, acordadíssimo, seu cérebro estará “trabalhando” com ondas Alpha.

### **Treinando a mente**

Treinamento subentende treino, você concorda?

Lembra quando aprendeu a andar de bicicleta? Saía todo inseguro e cambaleando para todos os lados.

Se você é uma pessoa normal, saiba que no aprendizado do NeoMindfulness também vai “cambalear” muito. Sua mente vai viajar por lugares que você não está querendo. Você terá dificuldades de manter uma concentração plena.

O mesmo acontece com pessoas que se iniciam em quaisquer das outras técnicas de meditação. Por incrível que pareça, meditar – que é apenas abster-se de pensar – é muito difícil.

Para nós, ocidentais, não iniciados nos Zens da vida oriental e sem pós-graduação em Yoga, qualquer tipo de concentração é muito mais difícil.

Outras inconveniências, que você também poderá sentir, e que dificultarão a concentração, são algumas “descargas autogênicas”. Elas são normais, mas também motivo constante de distração.

Ao iniciar o relaxamento e buscar a concentração, poderá sentir coceiras pelo corpo, sensações variáveis de frio e calor, observará as alterações da respiração, etc. Tudo o levará à dispersão.



Atingir os estados desejáveis de concentração passiva requer muito treino. O treino principal é deixar a meditação fluir.

Lembre-se sempre do que lhe digo agora: se um pensamento interromper seu relaxamento ou mesmo a meditação, não preste atenção nele. Do mesmo jeito que veio, ele irá embora. Como sua mente estará mais aberta, em sintonia com a energia universal, perceberá que sua criatividade aflorará. Você encontrará soluções para alguns problemas. Faz parte do treinamento, não prestar atenção neles. Nada de caderno e caneta ao lado para anotar as ideias. Ao término da prática do NeoMindfulness, elas voltarão.

Precisa treinar também a não ouvir os barulhos que o cercam. Se você mora em uma rua barulhenta, assuma que isso faz parte da sua vida e não se distraia com os barulhos quando estiver fazendo seus exercícios de relaxamento e de meditação.

Evite interrupções de pessoas e de animais domésticos. Com o tempo, os barulhos não o perturbarão. E se perturbarem, continue a respiração até que ela volte ao normal e entrará em relaxamento ou meditação de novo. Você precisa treinar muito para que sua mente se habitue aos momentos de bem-estar, não deixando espaço para as perturbações.

## **Atingindo o quarto estado de consciência**

Você leu nos capítulos em que trato das ondas cerebrais e dos estados alterados de consciência que, através do NeoMindfulness, sua mente, mesmo em estado de vigília, pode funcionar com frequência de ondas mais baixas.

Saiba que o treino do NeoMindfulness, do relaxamento e da meditação poderá colocá-lo no quarto estado de consciência, a transcendência.

Esse quarto estado de consciência passará a ser integrante da sua vida. Você estará em vigília, trabalhando em alta performance, mas suas ondas cerebrais serão Alpha ou Theta. Estará tranquilo, quase inatingível por problemas que possam tirá-lo dessa situação de homeostase, ou seja, de equilíbrio total. Esse é o famoso mindfulness.



Você estará sempre presente. Viverá o aqui-agora, sem ser afetado pelos fantasmas do passado e nem ficar ansioso com relação ao futuro. O mais importante e interessante é que com a prática do NeoMindfulness você entrará naturalmente em mindfulness. Não há necessidade de você pensar no que teria de fazer. Quando menos esperar perceberá que está em mindfulness em diversos momentos e mesmo em várias atividades. Sentirá então todos os benefícios de viver em mindfulness.

Você já reparou no rosto e no comportamento do Dalai Lama? Ele está sempre com um sorriso, mesmo quando está tratando de assuntos graves como a invasão do Tibet pelos chineses. Ele transmite paz, amor, compaixão, dá a sensação de que vive de uma forma atemporal. Ocorre que ele atingiu o samadhi, que é um estado permanente de meditação. Ele é meditação. Simplificando para fins didáticos, ele está no estado mais avançado de mindfulness.

Não tenho por objetivo que você atinja o samadhi em um ano de prática do NeoMindfulness, mas quero deixar claro que os estados de homeostase, mindfulness e de samadhi tendem a se fortalecer, e você também pode chegar lá. Basta querer e treinar.

Leia a seguir as orientações sobre a prática da terceira semana do NeoMindfulness.

Lembre-se que vai começar com os exercícios praticados nas primeiras duas aulas e na sequência adicionará o exercício desta semana. Será assim até a última semana.

Começará, portanto, com o exercício de preparação.

Na sequência realizará os exercícios dos passos primeiro e segundo, e logo depois, sem interrupção, iniciará a prática do terceiro passo.

Sugiro que apenas leia o exercício para entender como é e como irá realizá-lo. Aguarde o áudio para praticar o exercício completo, sob minha orientação.



## Terceira semana de prática do NeoMindfulness

Inicie a terceira 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 3 vezes)*

*Respiro calma e tranquilamente, respiro tranquilamente (repetir entre 5 e 8 vezes, sentindo a respiração fluindo, sentindo o estado de relaxamento).*

Faça em seguida 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)*

## Terceiro passo: vivência da sensação de peso das pernas e do corpo

Você fez os exercícios anteriores e está com os braços pesados e relaxados. Vai vivenciar agora a sensação de peso das pernas e do seu corpo como um todo.

Para manter o grau de relaxamento em que se encontra, e aprofundá-lo, lembre-se de que não deve falar as frases que compõem as fórmulas mentais; não mexa os lábios, apenas “pense” nelas. A formulação mental agora é para



que você continue sentindo-se calmo e tranquilo e tenha a percepção de que seus braços estão pesados e essa sensação de peso inundará suas pernas e seu corpo todo.

### **Fórmula mental para a realização dos exercícios**

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, relaxados... 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)*



## **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, você 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.

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, pense em algo que quer muito que aconteça no seu dia e na sua vida.

Levante logo após criar o roteiro para o filme que vai protagonizar no 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 sem dúvida 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 enfrente com mais disposição os desafios do dia a dia.

Não se esqueça:

A) O retrocesso é para ser feito no final de todos os exercícios.

B) Nos exercícios noturnos o retrocesso não é para ser feito. Aproveite o relaxamento para dormir.

Espero que você leia várias vezes este texto 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 a prática do NeoMindfulness acompanhadas do quarto exercício, tanto em texto como em áudio. Tenho a certeza de que, com a prática dos exercícios, você terá uma semana bem mais tranquila que as anteriores.

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