

PROGRAMA

ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

TEXTO 3 – Conscientizar-se do Corpo

Autora: Ana Maria Jung de Andrade

Costumamos passar muito tempo exercitando nosso lado cognitivo e por vezes nos esquecemos de cuidar do nosso corpo, atentar aos seus estímulos. Ao falarmos de autoconhecimento e autoconsciência, é impossível dividir nossa mente de nossa parte física; a ciência já comprovou que pequenos detalhes estão muito interligados na relação corpo-mente e que esta relação afeta nossa saúde e nossa interação em sociedade. Quanto melhor conhecermos esta integração, melhores escolhas poderemos fazer para promover bem-estar.

Por exemplo, alguns estudos dizem respeito ao estado emocional e à postura corporal (própria ou do outro). Tornou-se popular estudar a nossa 'linguagem corporal'. Quando estiver em um estado mental negativo, veja como está a sua postura, provavelmente estará curvada, com a cabeça baixa, talvez com dores na nuca ou nas costas, pela tensão muscular. Alguns pesquisadores focaram-se em avaliar que poderíamos alterar o comportamento (e o estado mental) adotando "poses de poder" para sentir confiança. Você já leu ou tentou isso? As linguagens corporais são ferramentas muito utilizadas por gestores políticos, atores, e no mundo da propaganda, para provocar sentimentos. Mas independente das estratégias pontuais, à medida que você passar mais tempo observando suas próprias tensões, perceberá que o simples fato de estar atento a elas ajuda a dissipá-las.

Nosso corpo é extremamente sensível às emoções que percorrem a mente. Ele detecta os pensamentos quase antes de os registrarmos de forma consciente, de forma a nos preparar para a situação à frente. São estímulos e descargas físicas que organizam nossa forma de ser no mundo. Porém o corpo não apenas reage aos pensamentos, também fornece informações ao cérebro. Para termos maior consciência de nossas experiências, precisamos aprender a prestar atenção aos locais onde os sinais se apresentam, a nos ver como um todo.

Complementar à meditação da semana, apresento algumas considerações sobre a importância de nossos sentidos para a experiência, **que você pode também explorar**. Parte integrante do sistema nervoso, os sentidos são a tradução do mundo físico para a mente; propiciando nosso relacionamento com o ambiente. Ao longo da vida, nossa mente aprende a associar determinadas sensações físicas a estados emocionais, são nossas memórias afetivas, aquele cheiro ou som que lembra uma situação desagradável ou prazerosa e faz nosso corpo reagir de acordo.

Geralmente, todos os cinco sentidos básicos desenvolvem-se na infância, mas podemos aprimorá-los, pois eles afetam nossa capacidade cognitiva e nosso estado emocional. Por exemplos, sons variáveis distraem as pessoas ou estimulam a criatividade, ao contrário de sons uniformes e consistentes, que contribuem para manutenção do foco; ouvir músicas com letra pode atrapalhar desempenho em atividades que exigem compreensão semântica. A iluminação de seu ambiente afeta sua capacidade de atenção e foco (estimuladas pela luz natural direta) e de criatividade (que pede um pouco menos de luz direta). Imagens e cores alteram nosso estado de ânimo, imagens de natureza ou de cores naturais são benéficas para a saúde (incluindo desde a planta no escritório à proteção de tela de seu computador). Ainda, cheiros específicos interferem na retenção de conhecimento, na criatividade e no estado de ânimo. O que você come, o que sente no paladar, afeta seu humor. E seu tato, já percebeu o quanto as sensações te afetam? Temperatura, rigidez, textura e movimento são estímulos que nos impactam de uma forma bastante imediata. O exercício desta semana nos convida a focar a consciência em nosso corpo, por partes. Até nossa pulsação, movimentos e ruídos internos são passíveis de atenção.

Valorize seus sentidos, comece a tomar consciência deles, a maioria de nós não tem consciência do próprio corpo. Há estudos avaliando **o prazer das experiências a partir do quanto ela estimula nossos sentidos básicos**. Exercitar os sentidos maximiza a relação com o ambiente e outros seres vivos. Além disso, cria um cenário adequado para "coisas novas" (lembra do piloto automático que a gente quer que atue menos?). Então, se a criatividade é a habilidade de misturar referências e experiências para conceber coisas novas, então o tato, olfato, paladar, visão e audição desempenham um papel ativo nesse processo.

Para exercitar, observar, cheirar e tatear objetos, ou degustar alimentos que você nunca provou são válidos. Ao ouvir música, tente identificar as diferentes melodias ou instrumentos em paralelo. Quando for vestir-se, escolha sua roupa pela textura e diferencie as sensações. Cubra os olhos com as mãos por alguns segundos, ou acompanhe o movimento de um peixe no aquário ou lago. Para estimular o olfato, vá a um jardim (ou floricultura) e aproxime-se de flores e ervas. Vale privar-se de um sentido ou outro para testar o quanto você consegue identificar o mundo. Como sempre, seja curioso em saber o que estas sensações provocam em você.

Veja mais:

- Preste atenção aos sons - Vídeo TEDGlobal (2011), de Julian Treasure (ative a legenda em português): [5 ways to listen better](#)
- Afinando os sentidos - Artigo CNN (2007), de Stephanie Abramson (em inglês): [Sense-sational: Celebrate and sharpen all your senses](#)

Livro de referência:

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny [tradução de Ivo Korytowsky]. Atenção Plena: Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.