

Meditação: mitos e verdades

Colaborador: Anderson Peixoto



O programa *Você em Foco*, exibido no dia 15 de maio, teve como tema *Meditação: mitos e verdades*, e contou com a presença de Roberto Cardoso, membro do Núcleo de Medicina e Práticas Integrativas (NUMEPI/UNIFESP).

O profissional explicou que a meditação deve ser tratada como uma técnica, e não confundida como um estado, pois no primeiro caso, é possível explicar, corrigir e ajudar o praticante, para que assim se atinja o segundo. A meditação também é facilmente confundida com processos de relaxamento, respiração ou imaginação ativa.

Segundo Cardoso, a meditação é definida como uma técnica específica, realizada através de um estado auto induzido. O processo é baseado em pontos focais dos quais partem a prática, chamado de âncoras, que podem variar desde a própria respiração a pontos subjetivos, como o espaço e o tempo.

A técnica, de acordo com Cardoso, pode reduzir a adrenalina, melhorar as funções tireoidianas e imunológicas e a pressão arterial. Isso se deve a capacidade de equilíbrio da mente que a meditação traz aos seus praticantes.

A prática é um método barato, simples, e pode ser aprendida em workshops em pouquíssimas horas. “O segredo”, explicou o profissional, “é a prática regular, assim você será um meditador facilmente”, concluiu.

Conheça o livro do Dr. Roberto Cardoso: [Medicina e Meditação - Um médico Ensina a Meditar](#)