

Mindfulness

Atenção Plena no

Movimento

Uma vida mais feliz, mais saudável com a
meditação centrada no corpo





Dra. Tamara Russell

Mindfulness

Atenção Plena no

Movimento

Uma vida mais feliz, mais saudável com a
meditação centrada no corpo



Tradução:
Selma Borghesi Muro



MADRAS®

Publicado originalmente em inglês sob o título *Mindfulness in Motion*, por Watkins Media Limited.

© 2015, Watkins Media Limited.

© 2015, texto: Dra. Tamara Russell.

© 2015, fotografia comissionada: Watkins Media Limited.

Para direitos autorais de outras fotografias, veja a página 214, que deve ser considerada como uma extensão deste Direito Autoral.

Direitos de edição e tradução para o Brasil.

Tradução autorizada do inglês.

© 2023, Madras Editora Ltda.

Editor:

Wagner Veneziani Costa

Produção e Capa:

Equipe Técnica Madras

Tradução:

Selma Borghesi Muro

Revisão da Tradução:

Soraya Borges de Freitas

Pesquisa de imagens:

Jennifer Veall

Revisão:

Ana Paula Luccisano

Silvia Massimini Felix

Jerônimo Feitosa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Russell, Tamara

Mindfulness: atenção plena no movimento: uma vida mais feliz, mais saudável com a meditação centrada no corpo/Tamara Russell; tradução Selma Borghesi Muro. – São Paulo: Madras, 2023.

Título original: Mindfulness in motion: a new approach to a happier, healthier life through body-centred meditation.

ISBN 978-85-370-1130-0

1. Atenção plena 2. Corpo e mente 3. Meditação

4. Mindfulness 5. Mindfulness – Terapia cognitiva I. Título.

18-14737

CDD-616.891425

Índices para catálogo sistemático:

1. Mindfulness: Terapia cognitiva: Atenção plena:

Meditação: Medicina 616.891425

Cibele Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, incluindo ainda o uso da internet, sem a permissão expressa da Madras Editora, na pessoa de seu editor (Lei nº 9.610, de 19/2/1998).

Todos os direitos desta edição, em língua portuguesa, reservados pela



MADRAS EDITORA LTDA.

Rua Paulo Gonçalves, 88 – Santana

CEP: 02403-020 – São Paulo/SP

Caixa Postal: 12183 – CEP: 02013-970

Tel.: (11) 2281-5555 – Fax: (11) 2959-3090

www.madras.com.br



Nota do editor internacional:

As informações contidas neste livro não devem substituir o aconselhamento e tratamento médico profissional. Em caso de suspeita de gravidez ou de quaisquer condições médicas de saúde, recomenda-se que se consulte um profissional médico antes de seguir qualquer um dos conselhos ou práticas sugeridos neste livro.

A Watkins Media Limited, ou qualquer outra pessoa envolvida no trabalho desta publicação, não se responsabiliza por quaisquer ferimentos ou danos ocorridos como resultado da sequência das informações, exercícios ou técnicas terapêuticas contidos neste livro.

Índice

Introdução 9

Treinamento do Corpo na Mente 12

Como usar este livro 21

1 Uma nova forma de meditar 31

Seu corpo e sua mente 32

As práticas de movimento 37

BMT e o aprendizado
incorporado 39

BMT e a neurociência 42

2 Pausa 47

O desafio de desacelerar 48

Movimento atento e a passagem
do tempo 61

Aprenda a inibir seus movimentos 65

Como tocar o presente 70

Atenção Plena de suas emoções 76

3 Intenção 83

O que é intenção? 84

Como as intenções mudam ao logo
do tempo 90

Intenção e o cérebro 93

Consciência da intenção nos outros 98

Treinamento da intenção 101

4 Atenção 109

O que é atenção? 110

Como treinar a atenção 114

O holofote da atenção 122

Importância da prática 126

Atenção e interferência da emoção 136

5 Hábitos Mentais 145

Mente errante 146

Foco em si mesmo 150

Movimento atento
e hábitos mentais 154

Como encontrar e saudar
os macacos mentais 158

Hábitos mentais e o cérebro 164

6 Compaixão 175

Como acolher as emoções 176

Como reconhecer pensamentos
difíceis 180

Como criar espaço em sua mente 183

Compaixão na cultura 188

Compaixão no cérebro 191

Tudo sobre nós 197

Leitura complementar e outras fonte 200





Introdução

Bem-vindo ao Body in Mind Training (Treinamento do Corpo na Mente) – uma abordagem única de mindfulness (atenção plena)¹ que usa o corpo em movimento como principal ferramenta de aprendizagem. Minha intenção neste livro é compartilhar com você as técnicas que descobri ao longo de minha própria jornada pessoal e profissional em busca de um eu mais feliz, mais saudável e mais integrado. Minha abordagem, que combina meditação com artes marciais e neurociências, é projetada para ser acessível a qualquer pessoa, incluindo aqueles que têm dificuldade com a meditação tradicional sentada ou que parecem não encontrar tempo para praticar em suas agendas lotadas.

1. N.T.: Mindfulness, técnica de meditação que tem origem nas práticas orientais – termo em inglês foi mantido em função das referências internacionais.

Como você está agora?

Tire um minuto para se parabenizar por encontrar, em sua agenda lotada, um tempinho para abrir este livro. Agora pare por um segundo, neste exato momento, e simplesmente respire. Como está seu corpo, de verdade? Onde está sua mente agora? Sua atenção está aqui no momento presente, ou já divagou para algum lugar, no passado ou no futuro?

Se você parecer um pouco comigo, sua mente está em atividade constante – julgando, comparando, planejando, analisando, ruminando e lembrando. Estamos sempre muito ocupados, o dia todo, pensando, pensando, pensando. Respondemos a infundáveis e-mails e telefonemas, lidamos com obrigações, responsabilidades, medos, preocupações, listas de tarefas e coisas por fazer. Mesmo dormindo, a maioria de nós não se desliga de verdade.

Nada disso surpreende, dado o ritmo acelerado do mundo tecnológico em que vivemos. Nossas mentes sobrecarregadas são constantemente bombardeadas com distrações e estímulos a todo o momento. Não sabemos onde focar primeiro nossa atenção, à medida que corremos de um lado para o outro, de uma tarefa para a

outra. Continuamos a pensar mais e mais, na tentativa desesperada de tentar administrar a caixa de entrada lotada de nosso cérebro. Simplesmente não há horas suficientes no dia para fazer tudo. Desacelerar? De jeito nenhum! Na verdade, para a maioria de nós, a simples menção de diminuir o ritmo é aterrorizante.

No entanto, a forma como vivemos vem com um alto custo, tanto para nossos corpos como para nossas mentes. Ficamos desligados e desequilibrados, e perdemos de vista para onde estamos nos direcionando. Na pior das hipóteses, isso resulta em doenças mentais e físicas; na melhor, nossa vida passa em um piscar de olhos, enquanto operamos no modo piloto automático, sem noção, semana após semana. E antes de nos darmos conta, já se passaram dez anos.

Que tal se tivéssemos mais tempo e espaço em nossas vidas para as coisas realmente importantes? Como acalmar sua mente ocupada para ver e pensar com maior clareza? Imagine viver uma vida fácil e alegre, independentemente dos desafios que enfrenta.

Só em seus sonhos, certo? Mas e se eu lhe disser que essa amplidão e liberdade são realmente

possíveis para todos nós? E se eu lhe disser que isso está em sua habilidade de se conectar mais completamente ao momento presente; que isso existe em um maravilhoso modo de ser que nós chamamos de “mindfulness”?

Vou guiá-lo passo a passo por meio do meu programa BMT (Body Mind Traing – Treinamento do Corpo na Mente), uma abordagem única de uma prática secular de mindfulness que usa o movimento corporal como a principal ferramenta de meditação. Essa abordagem pioneira surgiu de minha perspectiva única, trabalhando não somente como neurocientista com trabalhos publicados e psicóloga clínica atuante, mas também como instrutora de mindfulness. É o resultado de décadas de pesquisas, estudo clínico e prática, e ensino da prática, que me levam pelo mundo afora.

Atuar na vanguarda das disciplinas de neurociência, psicologia e artes marciais – não apenas

como acadêmica e clínica, mas também como palestrante, instrutora e praticante – me deu uma enorme vantagem no campo em constante evolução da meditação mindfulness secular, pelo que me sinto imensamente privilegiada e grata.

Espero que à medida que compartilhe um pouco de minha especialidade e conhecimento neste livro, você também se sinta inspirado a se ocupar de seu corpo e de sua mente de uma forma nova e diferente, que trará as mudanças duradouras que você está buscando em sua vida. Vou tentar mostrar como, com um pouco de foco, determinação e prática, você também pode experimentar os incríveis benefícios da atenção plena. Você só precisará de coragem e curiosidade para fazer algo diferente – vontade de experimentar.

Treinamento do Corpo na Mente

Esta técnica de treinamento mental baseada no corpo usa o movimento de atenção plena (em outras palavras, meditação em movimento), com a finalidade de nos manter ancorados no momento presente. Centralizar-se no BMT é acreditar que corpo e mente estão intimamente ligados.

Tradicionalmente, no Ocidente, corpo e mente são vistos como entidades separadas. Essa perspectiva tem sido desafiada nos últimos anos, inclusive pelo campo emergente da neurociência cognitiva incorporada.² Pesquisas sobre estudos de treinamento de mindfulness também apoiam a noção de que o antigo “primo pobre” – o corpo – pode ser, na verdade, um jogador-chave em nossa experiência consciente mais do que

podíamos imaginar até então³. Avançando um pouco mais, começamos a entender de que maneira o movimento do corpo afeta o movimento da mente⁴ (um conceito fascinante que exploraremos mais detalhadamente depois). Essa nova

2. Rosch, E, Thompson, E and Varela, FJ (1992). *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. MIT Press.

3. Kerr, CE, Sacchet, MD, Lazar, SW, Moore, CI and Jones, SR (2013). Mindfulness: A atenção plena começa com o corpo: Atenção somatossensorial e modulação descendente do ritmo alfa cortical na meditação mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 12, 1-15.

4. Michalak, J, Rohde, K, and Troje, NF (2014). A forma como andamos afeta o que lembramos: As modificações do andar através do biofeedback alteram o viés negativo da memória afetiva. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 46, 121-125.

visão científica tem implicações de longo alcance tanto para o desenvolvimento da ciência médica quanto para nossa abordagem geral de bem-estar, especialmente no avanço da teoria e prática de mindfulness.

No BMT você deve prestar atenção total, instante a instante, nas sensações do corpo em movimento, como um precursor para desenvolver a capacidade de detectar movimentos muito mais sutis da mente.

Com a compreensão que ganhamos observando nosso corpo em movimento, conseguimos enxergar mais claramente as origens de todas as nossas ações e reações. Com maior consciência, podemos escolher como agir de maneira a aproveitar nossa sabedoria inata, em vez de deixar nossa vida correr no piloto automático.

A mensagem do BMT é simples: a chave para uma vida mais feliz e mais saudável é sair de sua cabeça e mergulhar em seu corpo.

O problema de todos nós hoje em dia é que estamos tentando resolver a maioria dos problemas da vida com nossas cabeças, usando nossas mentes pensantes. Mas e se lhe dissermos que a solução não reside tanto em nossa cabeça, mas muito mais em nosso corpo?

O corpo está falando com você o tempo todo. Porém, para poder escutá-lo, você precisa desacelerar e ouvir sua voz – e esse é o ponto inicial da prática de mindfulness do BMT. Espero que meu guia prático e fácil de seguir para o movimento de atenção plena lhe forneça todas as ferramentas de que precisa para tornar-se mais conectado, *Mente ao Corpo*.

Ao longo dos anos, ao discutir a abordagem do BMT com amigos, colegas e clientes, notei que a primeira coisa que diziam era: “Mas não é corpo e mente?”. Contudo, para mim é claro que deve ser corpo *em* mente, porque corpo e mente não são separados, eles operam como se fossem um.

A história do BMT

Durante anos, juntamente com meus estudos de neurociência, treinava kung fu Shaolin. Quando cheguei à faixa preta, fiquei realmente consciente do que eu poderia conseguir ao treinar na interface mente-corpo. Treinar nesse nível é uma forma de desafiar e de se dedicar a todos aqueles bloqueios mentais e emocionais que atrasam nossa vida. Contudo, aspectos do treinamento físico em artes marciais podem ser disciplinadores – projetados para quebrar o ego e trazer o

corpo à tona. Somente alguns anos depois, quando entrei para as artes marciais internas, treinando tai chi chuan, aprendi que também é possível trabalhar o corpo e a mente de maneira mais gentil, mais passiva, e com muito menos chances de se machucar.

Alguns anos depois, como estagiária de psicologia clínica na University College London, percebi que o tai chi me ajudava a permanecer centrada e calma, mesmo naqueles momentos de pânico quando me deparava com um cliente muito difícil. Comecei a notar que com minha prática de tai chi eu estava desenvolvendo uma consciência corporal que realmente me ajudava a me conectar com meus clientes em um nível mais profundo. A noção de que se tornar mais consciente do corpo (ou “incorporado”) beneficiava profundamente o relacionamento cliente-terapeuta começou a me fascinar.⁵

5. Grepmaier, L, Mitterlehner, F, Loew, T, Bachler, E, Rother, W, and Nickel, M (2007). Promover a atenção plena em psicoterapeutas em treinamento influencia nos resultados do tratamento de seus pacientes: estudo randomizado, duplo-cego e controlado. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 332-338. Keane, A (2013). A influência da prática da atenção plena do terapeuta no trabalho psicoterapêutico: um estudo de métodos mistos. *Mindfulness* (NY), 689-703.

Foi durante o início de minha carreira acadêmica, enquanto estudava psicologia experimental (especificamente cognição social), que comecei e me questionar sobre as questões fundamentais que dariam forma ao primeiro projeto do programa de BMT: “É possível trazer os processos mentais que geralmente se situam fora da consciência para a consciência, usando nossa atenção?”. E: “Será que isso faria diferença para aqueles que lutam com a cognição social e têm dificuldades na vida por isso?”. Minha pesquisa publicada em 2008 mostrou que o treinamento na cognição social era possível e proporcionou aos indivíduos com graves doenças mentais e dificuldades coletivas situações de confiança para se envolver mais em atividades sociais, melhorando muito sua qualidade de vida.⁶

6. Russell, T A, Green, M and Coltheart, M (2008). Recuperação da percepção emocional facial: alterações concomitantes na atenção visual. *Schizophrenia Research*, 103 (1-3), 248-256. Marsh, PJ, Luckett, G, Russell, TA, Coltheart, M and Green, MJ (2012). Efeitos da recuperação de reconhecimento da emoção facial na varredura visual de novos estímulos faciais. *Schizophrenia Research*, 141 (2-3), 234-40. Marsh, P, Green, M J, Russell, T A, McGuire, J, Harris, A and Coltheart, M (2010). Recuperação do reconhecimento da emoção facial na esquizofrenia: Prognósticos funcionais, generalização e durabilidade. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 13 (2), 143-170.

Comecei a explorar novas formas de utilizar o corpo em movimento para facilitar, acelerar e aprofundar a experiência de treinamento de mindfulness.

Ao mesmo tempo, quando trabalhei em uma pesquisa de pós-doutorado em cognição social na Macquarie University, em Sidney, conheci uma australiana que mudaria o curso de minha vida. Interagindo com ela você jamais imaginaria que essa pessoa havia recebido um diagnóstico infantil de esquizofrenia e que sofrera com alucinações auditivas crônicas. Fiquei curiosa em saber como ela conseguia levar uma vida tão plena, incluindo trabalhar e viver de forma independente. Ela me contou que descobriu o trabalho de Jon Kabat-Zinn, o fundador da mindfulness secular, e desde então praticava todos os dias. Ela descreveu a forma como o treinamento de atenção plena a ajudou a distinguir as vozes predominantemente negativas relacionadas à sua doença das vozes de apoio de sua tradição espiritual Maori. Sua história me fez perceber que o mindfulness pode ser capaz de ajudar pessoas com dificuldades semelhantes àquelas que eu encontrava em minha prática de psicologia clínica.

Fiquei interessada em descobrir se era possível integrar princípios de treinamento de artes marciais, que usam o movimento do corpo, com teoria psicológica, para ajudar as pessoas que normalmente têm dificuldade com as terapias tradicionais de conversa (psicoterapia) ou de permanência em silêncio. Por exemplo, esse tipo de integração ajudaria pessoas com um diagnóstico de esquizofrenia ou outras condições nas quais a mente fica extremamente caótica? Pensei que uma abordagem mais orientada para o movimento do corpo poderia ser um caminho melhor para o gerenciamento de sintomas e a cura interior. Comecei a experimentar, projetando o primeiro protótipo de exercícios e estrutura do BMT.

Mais ou menos nessa época, as pesquisas provavam que o treinamento de mindfulness, em particular o MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction – Redução de Estresse Baseada na Atenção Plena) e MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy – Terapia Cognitiva Baseada na Atenção Plena), programas concebidos por Jon Kabat-Zinn e colegas da Massachusetts University, e por Mark Williams e colegas da Oxford University, estavam realmente ajudando pessoas com

dor crônica e condições de saúde mental recorrentes, tais como ansiedade clínica e depressão.⁷ Descobri que o Escaneamento do Corpo, em que o praticante é repetidamente solicitado a levar a atenção a diferentes partes do corpo enquanto está deitado, completamente imóvel, era uma parte crucial desses programas. Ao mesmo tempo, também soube por meu próprio trabalho acadêmico que estudos de imagem cerebral apresentavam mudanças estruturais nas regiões do cérebro relacionadas ao corpo e seu movimento, e que a prática de movimento consciente está altamente correlacionada com o aumento da atenção e da autocompaixão.⁸

7. Grossman, P, Niemann, L, Schmidt, S and Walach, H (2004). Redução de estresse baseada na atenção plena e benefícios para a saúde: Uma meta-análise. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.

Williams, M and Kuyken, W (2012). Mindfulness baseado na terapia cognitiva: Uma nova abordagem promissora para prevenir a recaída depressiva. *British Journal of Psychiatry*, 200, 359-360.

Khoury, B, Lecomte, T, Fortin, G, Masse, M, Therien, P, Bouchard, V, Chapleau, M-A, Paquin, K and Hofmann, S (2013). Terapia baseada na atenção plena: Uma meta-análise abrangente. *Clinical Psychology Review*, 33, 763-777

8. Hölzel, B K, Lazar, S W, Gard, T, Schuman-Olivier, Z, Vago, D R and Ott, U (2011). Como funciona a meditação mindfulness? Proposição de mecanismos de ação de uma perspectiva

Isso me levou a outras perguntas: “O que mais podemos aprender com o corpo em movimento?”. “Como o corpo em movimento pode informar e melhorar o desenvolvimento da prática de atenção plena no Ocidente?” “E como isso pode beneficiar pessoas que possam ter dificuldade com os programas e práticas sentadas formais, por falta de tempo ou outras restrições?”

Inspirada, comecei a explorar novas formas de utilização do corpo em movimento para facilitar, acelerar e aprofundar a experiência de treinamento da atenção plena, usando o que aprendi com meus históricos com a neurociência e artes marciais para criar uma forma nova e mais fácil de meditar. E assim nasceu o BMT!

O que aconteceu depois

Os resultados dos primeiros grupos de BMT para pacientes e para a equipe de psiquiatria nos idosos de 2006 foram encorajadores. Era incrível observar

conceitual e neural. *Perspectives on Psychological Science*, 6 (6), 37-559.

Carmody, J and Baer, R (2008). Relacionamento entre a prática de mindfulness e níveis de atenção plena, sintomas médicos e psicológicos e bem-estar em um programa de mindfulness baseado na redução de estresse. *Journal of Behavioural Medicine*, 31 (1), 23-33.

como até aqueles com problemas mentais muito desafiadores e angustiantes podiam alcançar sozinhos uma sensação de calma e relaxamento apenas com os movimentos de atenção plena.⁹

Ao longo do tempo, desenvolvi gradativamente os *workshops* sobre BMT para uma base de clientes muito mais abrangente, incluindo profissionais de saúde mental, médicos e enfermeiros, bem como aqueles das áreas de educação, esportes, empresas corporativas, prisões e arte. Em cada *workshop* experimentei diferentes práticas, ouvi respostas, observei reações e refleti sobre as percepções que adquiri. Todos os exercícios que você está presentes a aprender foram refinados durante anos de sessões de treinamento desses grupos e todos foram utilizados por uma grande variedade de participantes de todo o mundo.¹⁰

Com a possibilidade de trabalhar com grupos tão diversos, logo percebi que havia muita

confusão sobre o conceito de atenção plena, desde a terminologia até os métodos de treinamento. Foi por isso que decidi criar um guia fácil e prático para a prática – algo que poderia ser mais acessível para as pessoas em geral.

Para quem é este livro?

Se você reluta com a ideia de ficar sentado, parado durante longos períodos para meditar, o BMT pode lhe fornecer uma alternativa praticável. Essa abordagem é para qualquer pessoa que queira experimentar os benefícios da prática de mindfulness em suas vidas – mesmo para aqueles *realmente* ocupados. Você pode praticar os exercícios em praticamente qualquer lugar e a qualquer hora de seu dia ocupado, porque o corpo em movimento está com você o tempo todo.

Por que o BMT é diferente?

As pessoas frequentemente me pedem para descrever a diferença entre meu programa BMT e os programas de treinamento tradicionais do MBCT e MBSR.

Basicamente, a estrutura do meu BMT é baseada na mesma teoria de meditação clássica da MBSR, mas há algumas grandes diferenças

9. Russell, T A (2011). Treinamento de Integração Corpo e Mente: Movimento consciente para doença mental grave e permanente. *British Journal of Wellbeing*, 2 (3), 13-16.

10. Russell, T A and Tatton-Ramos, T P (2014). Treinamento de Integração Corpo e Mente: Movimento consciente para configuração clínica. *Neuro-Disability and Psychotherapy*, 2 (1/2), 108-136.

nos métodos de ensino e apresentação. Os cinco componentes do programa BMT – Pausa, Intenção, Atenção, Autocompreensão e Compaixão – surgiram do desenvolvimento da definição padrão de Jon Kabat-Zinn, que declara que a atenção plena é “a consciência que surge do prestar atenção, de propósito, momento a momento e sem julgamentos”.¹¹

Ofereço para as pessoas múltiplos pontos de entrada para a atenção plena, na esperança de que encontrem o caminho certo para elas.

Os programas mais tradicionais, como a MBSR, usam posturas estáticas como ferramenta principal para treinar a atenção e observar a impermanência de sensações físicas e mentais – assim como a impermanência da vida em si. Há uma forte ênfase em permanecer com a experiência e a prática contínua, com uma teoria pouco clara. Esse é um método de treinamento no estilo zen ao qual muitos ocidentais encontram dificuldades para se adaptar.

Os cinco componentes do programa BMT:



11. Kabat-Zinn, J (2003). Intervenções baseadas na atenção plena no contexto: Passado, presente e futuro. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 144-156.

O BMT equilibra o aprendizado prático com um aprendizado conceitual. Em primeiro lugar, usamos o corpo em movimento para nos treinar a detectar o movimento da mente e complementamos cada exercício com conhecimentos da neurociência mais avançada. Para algumas pessoas, compreender também por que estamos fazendo algo pode realmente ajudar a aumentar a motivação.

Eu não afirmo que o programa BMT seja o único caminho para a prática de mindfulness. Nem estou sugerindo que esse caminho seja para todas as pessoas. E eu certamente não estou, de forma alguma, desafiando a eficácia e o brilhantismo dos seculares programas convencionais de MBSR e MBCT – esses programas têm um grande papel a desempenhar.

Em vez disso, o sistema BMT fornece uma maneira alternativa de se conectar à atenção plena principalmente com o corpo em movimento. Ofereço às pessoas múltiplos pontos de entrada para a prática – com artes marciais, teoria de mindfulness e neurociência – na esperança de que encontrem o caminho certo para eles.

Este livro representa meu entendimento atual da atenção plena em relação à minha própria vida e trabalho. Enquanto eu me lanço em tradições antigas, minha variante secular de mindfulness está em constante evolução. E, como qualquer outra pessoa, eu ainda tenho muito que aprender sobre como corpo, cérebro e mente se interconectam.

BMT hoje

O BMT tem sido objeto de uma série de estudos pilotos de sucesso¹² no King's College London,¹³ por exemplo, e alguns estudos de pesquisa internacionais maiores estão em andamento. O treinamento tem sido apresentado a atletas de elite da Universidade

12. Russell, T A (2011). Russell, T A and Arcuri, S A (2015). Uma consideração neurofisiológica e neuropsicológica do movimento de atenção plena. *Frontiers in Human Neuroscience*. 8.

13. King, E (2011). Um programa MBCT modificado para pessoas ativas com transtorno bipolar. Dissertação de pós-graduação, Estudos de Saúde Mental, King's College London, Instituto de Psiquiatria.


Wong, M (2011). Os efeitos da terapia cognitiva baseada na atenção plena no funcionamento psicossocial de pacientes bipolares ativos. Dissertação de pós-graduação, Estudos de Saúde Mental, King's College London, Instituto de Psiquiatria.

Bland, D (2013). O treinamento da atenção plena melhora a consciência corporal em praticantes simples de mindfulness? Dissertação de pós-graduação, Neurociência, King's College London, Instituto de Psiquiatria.

das Índias Ocidentais, bem como implantado em escolas e nas áreas de saúde e de negócios no Reino Unido, Brasil, Polônia e Barbados. Os participantes relatam que a combinação da compreensão neurocientífica com coisas práticas que podem fazer de imediato com seus corpos e com a consciência do corpo torna o BMT uma abor-

dagem altamente pragmática para treinamento de mindfulness.

Embora eu reconheça o valor da pesquisa empírica, estou mais interessada nas histórias pessoais de transformação que ouço todos os dias como parte de meu trabalho. Esses relatórios vêm de pessoas que completaram o treinamento de integração corpo e mente.



A prática

Trabalhando com o corpo em movimento

Muitas pessoas questionam se meditar no corpo em movimento pode, de fato, proporcionar os mesmos benefícios que ficar sentado quieto sobre uma almofada; “Certamente, a ideia geral é que você permaneça parado”, elas dizem. Contudo, na filosofia e na prática do tai chi, a noção de explorar a mente com o corpo é a mesma que qualquer prática de meditação imóvel. Para mim, há muitos benefícios extras que surgem do trabalho com o corpo em movimento, incluindo:

- Seu corpo em movimento está com você o tempo todo, então você pode meditar em qualquer lugar.
- Aprender com o corpo aprofunda e facilita sua experiência.
- Detectar movimento no domínio motor ajuda a reconhecer mais facilmente os padrões de movimento mental.
- O movimento o mantém fisicamente saudável.

Como usar este livro

O programa BMT foi projetado para ajudar as pessoas a praticar mindfulness em qualquer lugar, a qualquer hora. Ele combina duas vertentes de aprendizagem: uma que se concentra no corpo, com exercícios práticos, e outra que se ocupa do cérebro.

Você terá benefícios mesmo que trabalhe com apenas uma vertente da prática, mas, para obter melhores resultados do BMT, sugiro que trabalhe com estas duas abordagens:

- 1. Aprendizado prática com o corpo:** uma série de exercícios de movimento cuidadosamente projetados proporcionará aprendizado dos princípios da atenção plena ao corpo. Isso é conhecido como aprendizagem incorporada.
- 2. Aprendizado conceitual por meio do cérebro:** informações e observações extraídas da teoria da atenção plena, teoria das artes marciais e neurociência darão suporte para sua experiência prática.

Como o livro está organizado

O livro é dividido em seis capítulos, começando com uma explicação do movimento consciente e por que ele pode melhorar sua prática de mindfulness. Ao desenvolver o BMT, usei a definição padrão de atenção plena e a organizei em cinco princípios especiais de treinamento: Pausa, Intenção, Atenção, Autocompreensão e Compaixão. Esses princípios formam a estrutura do programa e eu dediquei um capítulo para cada um deles.

No **Capítulo 1 (Uma Nova Forma de Meditar)** eu explico o que é atenção plena e como o método BMT situa-se ao lado de outras técnicas mais tradicionais

de mindfulness, como aquelas encontradas no zen-budismo e no tai chi.

No **Capítulo 2 (Pausa)**, exploro o conceito de pausa, ponto de partida de toda prática de mindfulness. Eu mostro que diminuir seu ritmo interior pode ajudá-lo a entrar no momento presente e como aprender a colocar freios em seu corpo e, por consequência, em seu cérebro pode auxiliá-lo a viver com mais habilidade e facilidade.

No **Capítulo 3 (Intenção)**, mostrarei como configurar sua intenção em seu cérebro antes de agir pode aumentar substancialmente sua capacidade de permanecer nos trilhos e alcançar o que você quer da vida.

No **Capítulo 4 (Atenção)**, você aprenderá a detectar os

hábitos mentais que atrasam sua vida e descobrirá como ampliar ou estreitar suas lentes de atenção a fim de criar mais espaço em sua mente, e aumentar sua capacidade de atenção contínua.

No **Capítulo 5 (Autocompreensão)**, eu o ajudarei a mergulhar mais profundamente para obter uma melhor visão de como sua mente funciona de fato! Vou lhe mostrar como gerenciar seus hábitos mentais indisciplinados (nós os chamamos

Em qualquer sessão de prática de tai chi, eu exploro os cinco aspectos do BMT. Eu desacelero, me mexo com intenção, presto atenção, aprendo sobre mim mesma e descubro como tranquilidade e gentileza podem ser poderosas.



de “macacos mentais”) e criar novos caminhos neurais que o ajudarão a concretizar todo o seu potencial.

No **Capítulo 6 (Compaixão)**, o último capítulo, vou mostrar como a consciência corporal pode aumentar sua capacidade de compaixão. Você aprenderá que enfrentar e aceitar experiências difíceis poderão transformar profundamente seu relacionamento com a vida. Vou lhe explicar como trabalhar os centros de empatia e compaixão em seu cérebro para viver com mais alegria e paz.

Em cada capítulo você encontrará informações sobre atenção plena, neurociência e artes marciais. Eu as forneci para aprofundar sua compreensão de mindfulness e para melhorar sua experiência de treinamento. Capítulo por capítulo, uma série de exercícios de treinamento mental o encoraja a praticar regularmente, porque quanto mais você pratica, mais fácil se torna o treinamento. Tente encarar os exercícios com a menor expectativa possível.

Vamos praticar. Os exercícios são projetados para lhe proporcionar uma experiência direta baseada no corpo de um conceito-chave de treinamento. Você pode praticar muitos deles formalmente, como parte de um

programa de treinamento diário, ou informalmente à medida que você os mescla e os combina de acordo com suas necessidades. Para obter melhores resultados, pratique-os regularmente.

No final de alguns desses exercícios há as caixas **Saiba mais**, que incluem variações do exercício principal que o ajudarão a explorar as sensações e experiências daquele exercício de forma mais completa ou de maneiras diferentes.

Experimente. Os exercícios são curtos e rápidos e devem ser feitos agora, neste momento – apenas coloque o livro de lado e tente.

As caixas de texto **Pense nisso** são convites para pensar sobre como você pode aplicar os princípios do mindfulness em sua vida como um todo para ajudá-lo a ver e a agir de forma diferente. Descontraia e experimente ao máximo as ideias que apresentei.

À medida que você explora o livro, há também outros dois conceitos importantes que precisa ter em mente:

- 1. Os olhos de uma criança:** é assim que, nas artes marciais, convidamos você a ver o mundo. Tente abandonar suas expectativas adultas e pergunte-se: “Como uma criança participaria dessa experiência? Como seria observar isso pela

primeira vez?”. Cultive intencional e internamente essa posição de curiosidade com os olhos bem abertos e receptividade e a mantenha durante todo o treinamento (é muito fácil deixar escapar – agarre-se a isso). Com a prática, você descobrirá que embora algumas vezes pense que “já conhece”, ainda há muito que aprender.

2. **Manter equilíbrio** entre o aprendizado conceitual e o prático. Embora seja importante o fato de as mais recentes pesquisas de neurociência esclarecerem sua compreensão sobre o que está acontecendo em seu cérebro, ligar-se demais à noção de que tudo se resume à ciência pode provavelmente inibir seu progresso. Este livro fala sobre o desenvolvimento de um equilíbrio entre ciência, consciência e corpo em movimento. Os múltiplos pontos de entrada são projetados para ajudá-lo a encontrar seu próprio caminho para uma prática saudável e prazerosa.

Por que você precisa praticar

Culturalmente, costumamos procurar por resultados rápidos, como encontrar a resposta nas páginas de um livro ou na internet. Essa

busca por uma solução rápida também está se espalhando na prática da atenção plena, com mais e mais ideias pairando sobre como aprender rapidamente para viver no momento presente.

Mas assim como apenas ler inúmeras revistas sobre como perder peso não vai diminuir sua cintura, ler livros e mais livros sobre mindfulness não reajustará os caminhos neurais de seu cérebro. É preciso dedicar-se à prática para realmente ter sucesso.

Há um debate em curso sobre os benefícios relativos da prática formal (o tempo aplicado quando você se dedica à prática de mindfulness, não importa o que aconteça) e da prática informal (encontrar momentos em sua vida que você pode tornar conscientes). Eu acredito que ambos têm um lugar em nossas vidas, mas se você está no início de sua jornada de atenção plena, o princípio das artes marciais de que “kung fu é tudo o que você faz” é adequado – você certamente terá algum benefício ao se dedicar de forma consciente às suas atividades diárias e eu o encorajo a começar do jeito que puder.

No treinamento de mindfulness é realmente crucial que você permita que sua criança interior venha à tona e que cultive uma atitude de curiosidade e abertura.



Um ponto de partida

Definir a palavra “mindfulness” é algo problemático, sem mencionar termos como “consciência” e “mente”. Ainda hoje, após milênios de exploração do funcionamento espiritual da mente, estudiosos budistas, tradutores, cientistas cognitivos e filósofos continuam a debater a definição de atenção plena. Não sou uma estudiosa contemplativa, nem mesmo uma estudante ou filósofa no campo da consciência, embora, claro, seja fascinada por mindfulness e suas muitas vertentes. Neste livro, para começar, vou tentar lhe fornecer algumas definições amplas.

Observe, por favor, que existem muitas fontes excelentes de ensinamentos e conhecimentos, e que este livro representa minha própria compreensão de textos antigos e conceitos psicológicos modernos, além de como estes se relacionam uns com os outros. Se você encontrar neste livro alguma referência a outro trabalho que o inspire, eu o incentivo a procurá-lo e a descobrir seus ensinamentos para que possa explorar todas as teorias e conceitos da forma que mais lhe interessar.

Como praticar

O mais importante é se divertir! Tente se dedicar ao BMT de forma lúdica e alegre. A mente é um lugar maluco para todos nós e o estado de espírito faz a sanidade remanescente parecer muito mais fácil. Veja se você pode realmente “sorrir com o coração” assim que termina cada prática. Se, por algum motivo, você não conseguir praticar, ou perceber que teve uma queda em sua motivação, tente ler sobre o assunto para se inspirar novamente. Tente assistir a um filme de kung fu ou a alguns vídeos

de tai chi para continuar indo adiante de alguma forma. Embora não haja substituto para a prática física regular, às vezes é bom ser gentil consigo mesmo – simplesmente se envolva no que quer que seja possível naquele momento. Não há maneira certa ou errada, então apenas encontre o caminho que funciona para você.

Espero que a acessibilidade do meu método de treinamento – os exercícios combinados com a teoria do mindfulness e acompanhando a ciência do cérebro – o inspirem e o motivem a continuar praticando. No entanto,

a ferramenta de aprendizagem mais importante vem com a “prática” – é na verdade entrar nas posturas e retomar os exercícios várias vezes.

Eis algumas das perguntas mais frequentes...

Preciso de almofada? Não! As práticas sentadas têm grande valor, mas também podem ser assustadoras no que se refere tanto ao desafio mental quanto ao desconforto físico. Eu projetei este guia de treinamento de movimento consciente para que você pudesse praticar meditação a qualquer momento, em qualquer lugar – sem almofada!

E se eu sentir dor? Algumas pessoas podem sentir desconforto ou dor ao executar esses exercícios. Isso não é motivo para parar, mas poderia ser um motivo para modificá-los. Se a dor estiver relacionada a uma lesão passada ou recente, você pode precisar adaptar um pouco o exercício à sua capacidade. A reconexão com seu corpo pode evidenciar desconfortos ou algumas dores leves. Parte do processo de aprendizagem consciente é entrar em contato com as sensações que você tem (consciente ou inconscientemente) evitado, negado ou suprimido,

abrindo sua consciência para o que está de fato lá e escolhendo dedicar-se totalmente. O movimento atento raramente resultará em lesões, já que você está começando devagar e com atenção total. Preste atenção a qualquer tensão ou dor, encontre seus próprios limites e seja gentil consigo mesmo. Tensão e esforço indicam que não é mais um movimento consciente. Vá devagar e leve uma espécie de atenção curiosa e bondosa a qualquer sensação que experimentar. A ação habilidosa vem da consciência.

Se você sentir qualquer dor durante a prática, considere se isso não é uma oportunidade de aprender algo sobre seu corpo, antes de mitigar a dor com analgésicos. Seja extremamente curioso sobre o que acontece em sua mente enquanto você sente dor, incluindo pensamentos como “Não posso fazer isso”, “Isso vai me machucar” ou “É melhor eu parar”. Muitas vezes esses pensamentos são habituais e provavelmente afetarão de forma direta sua experiência física. Esforce-se para não se ater demais a eles e ficar com as sensações físicas – explorando os limites da dor e as regiões

próximas. Medite na parte afetada do corpo e descubra o máximo possível, determinando de dentro de si onde começa e onde termina sua dor, os tipos de sensação (uma fisgada ou um latejar, por exemplo) e os limites de sua dor. Observe quaisquer reações mentais, como perda, tristeza ou desejo de que as coisas sejam diferentes.

E se eu não sentir nada? No começo, muitas pessoas acham difícil localizar sensações em seus corpos. Se esse for seu caso, não desista. É possível que sua mente esteja tão ocupada pensando, analisando e planejando, que seu corpo não consegue falar nada. Com o tempo, você achará mais fácil acalmar sua mente tagarela pelo tempo suficiente para desenvolver uma sensibilidade maior com relação às sensações do corpo. Enquanto isso, escolha uma prática que permita voltar a atenção da mente para uma parte do corpo que evoque muitas sensações – suas mãos ou rosto, por exemplo – ou simplesmente conduza o movimento mais vagarosa e deliberadamente para suscitar mais sensações.

Procurando ajuda

O Treinamento do Corpo na Mente (BMT) pode provocar mudanças drásticas e duradouras tanto no bem-estar físico como no mental, ajudando-o a desbloquear seu próprio potencial de cura e promover mudanças profundas em sua vida. Você pode ser capaz de fazer muito mais por si mesmo do que pode imaginar. No entanto, este livro não deve substituir a ajuda profissional de um médico ou de psicológico. Apesar de a abordagem e os exercícios do BMT certamente aumentarem e complementarem outros tratamentos, é prudente saber quando a ajuda profissional se faz necessária.

Advertência

Vamos lá!

O BMT lhe dá a escolha e a flexibilidade de aprender a atenção plena tanto pelo pensamento (conceitual) quanto pela prática (experimental). Você pode escolher entre explorar livremente o movimento consciente ao longo do dia ou usá-lo em uma prática formal para a qual você, deliberadamente, reserva um tempo para trabalhar seu corpo em movimento. Espero que essa estrutura multifacetada e de fluxo livre permita que você explore a prática da atenção plena, independentemente de seus compromissos e tempo disponível e encontre uma maneira de fazê-la funcionar para você.

Então, agora só me resta desejar-lhe felicidades enquanto você embarca em sua viagem transformadora de mindfulness. Esta jornada promete ser ao mesmo tempo esclarecedora, interessante e surpreendente, talvez até mesmo um pouco desafiadora às vezes. Que a curiosidade, a coragem e a companhia estejam sempre ao seu lado.



Uma nova forma de meditar

A meditação mindfulness (atenção plena) faz parte das tradições contemplativas, como o Budismo, há milhares de anos, mas entrou em nossa vida ocidental convencional somente nas últimas quatro décadas, graças ao trabalho de Jon Kabat-Zinn e outros. Hoje em dia a palavra faz parte da linguagem cotidiana – dificilmente você vai abrir um jornal ou uma revista sem ler sobre atenção plena. Ainda assim, a prática é considerada por muitos como um treinamento *mental*. De fato, a prática de mindfulness começa com a observação do corpo,¹⁴ tornando-se íntima das sensações corporais e, então, as usando para aprender mais sobre como a mente funciona. Trabalhar com o corpo em movimento ajuda a facilitar e aprofundar a nossa experiência de aprendizagem.¹⁵

14. Kerr, C E, Sacchet, M D, Lazar, S W, Moore, C I, Jones, S R (2013). A atenção plena começa com o corpo: atenção somatossensorial e modulação descendente do ritmo alfa cortical na meditação mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 12, 1-15.

15. Hay, D B, Williams, D, Stahl, D, Wingate, R J (2013). Como usar desenhos da célula cerebral para exibir experiência em neurociência: explorando os limites da cultura experimental. *Science Education*, 97 (3), 468-491.