

Serenidade activa

Não conseguimos acabar com o frenesim diário, mas podemos usar estratégias para equilibrar os pratos da balança, reduzindo a tensão e aumentando o relaxamento. Saiba como tornar o dia-a-dia menos ansioso e mais compensador.

© Cristina Costa Azedo | Respirar bem-estar® | www.respirarbemestar.com

De olhos postos no relógio. É assim que vivemos. E, muitas vezes, como o coelho branco da famosa história *Alice no País das Maravilhas*, é mais o tempo que perdemos do que aquele que ganhamos com tanta correria.

Dominar a sensação de atraso constante, das horas que não chegam para tudo, sobretudo para tirarmos uns minutos para nós mesmos, não se resolve, no entanto, deixando na gaveta a máquina do tempo. A sabedoria quotidiana está antes em plantar pequenos oásis de serenidade ao longo da frenética estafeta diária. Por outras palavras, infiltrar o relaxamento na actividade, tornando-a menos esgotante e afastando a espiral do stress.

Para começar, é importante saber que são vários os estudos a dizer que conseguimos manter-nos concentrados, com qualidade na acção, durante 90 minutos, após os quais necessitamos de cerca de 20 minutos de descanso. Isto não significa aterrar no sofá, várias vezes ao dia, para uma sesta, apenas ir fazendo intervalos regulares nas actividades que nos absorvem.

Mais do que parar, importa desligar o sistema por momentos, equilibrando os dois pratos da balança. Até porque está também provado, por diversas investigações, que essas curtas pausas relaxantes trazem bons resultados, não só a nível da gestão da ansiedade, mas também da subida do rendimento físico e intelectual.

De seguida, para que a procura da serenidade não seja assombrada pelo sentimento de culpa que ronda as ocupadas criaturas da modernidade, é essencial assimilar que o relaxamento nada deve à indolência. Na dose e no momento certos, uma travagem nos afazeres pode resultar muito estimulante e enérgica, já que melhora a relação com o espaço e o tempo. Mais do que uma espécie de estado de nirvana, pense-se nesta serenidade activa como uma dança que conjuga movimentos rápidos e lentos. Se por um lado, a tensão contrai-nos e centra-nos nas tarefas a desempenhar, por outro, o relaxamento liberta-nos e aumenta-nos a visão de conjunto, trazendo a semente da criatividade.

Assim sempre que nos deixamos prender no território da tensão, perdemos essa flexibilidade que nos permite alternar entre o estado de concentração e o relaxamento. Resultado? Tal como os nossos músculos, sobretudo os da nuca e das costas, também o nosso interior fica bloqueado, sendo mais fácil entregar-nos à ansiedade, à insatisfação, à angústia e às vistas curtas.

Como dar a volta a isto? É mais simples do que parece — basta pensar na lei da compensação, tentando alternar as actividades diárias de acordo com as suas características. Ou seja, equilibrar o corpo com a mente, o mecânico e repetitivo com o intelectual e cambiante, o sedentário com o dinâmico, o electrónico com o manual e assim por diante, como quem dança fluído.

Além disso, há outras estratégias para infiltrar a serenidade na vida quotidiana. Algumas, como as sugeridas na *Caixa*, são tão simples que ocupam apenas uns segundos e podem até ser realizadas à secretária. Outras exigem mais planeamento, mas valem a pena. Ideias? Os dias sentados pedem actividades mexidas, o contacto social constante retira grandes benefícios de práticas meditativas, a concentração absoluta dá-se bem com trabalhos manuais, o uso repetitivo de um sentido descontrai com a utilização de outro.

Mesmo que continue a correr como o coelho branco, já não partilhará com ele a ansiedade nervosa de quem vê o tempo a fugir-lhe. Os ponteiros do relógio continuarão, claro, à mesma velocidade, porém o seu ritmo interno será outro: mais lento, sereno e compensador.

MINI-ESTRATÉGIAS PARA RELAXAR

Praticados durante uns minutos ou mesmo poucos segundos, isolados ou em pequenos grupos, estes gestos são eficazes contra tensão acumulada, oferecendo relaxamento imediato no contra-relógio diário.

- **FECHE OS OLHOS** e cubra-os com as palmas das mãos, sentindo o calor natural sobre as pálpebras. Retire as mãos devagar e reabra os olhos suavemente.
- **ENCHÁ COM VAGAR** um copo de água e beba-a tranquilamente, sentindo o percurso do líquido fresco da boca ao estômago.
- **RESPIRE PROFUNDAMENTE**, em consciência, permitindo que o ar desça até à barriga e que depois volte, devagar, até sair.
- **ESPREGUICE-SE**, começando o estiramento pelas pontas dos pés, sentindo a tensão subir pelas pernas, pelas costas, levantando os braços e esticando o pescoço, enviando-a para cima, para o céu.
- **SACUDA OS PÉS E AS MÃOS**, sobretudo se passa muito tempo de pé ou sentado, para se libertar de posições viciadas, soltar os músculos e activar a circulação.

- FAÇA CARETAS, usando o máximo de músculos do rosto e do pescoço, abrindo e fechando a boca. No final, sorria. Estará mais relaxado.
- POUSE A VISTA, descansando os olhos num ponto fixo e agradável, como um quadro, uma fotografia ou uma planta. Resultado? Cérebro mais reactivo.
- ESCUTE O SILÊNCIO, calando a música, as vozes, o pensamento, centrando-se nele e explorando-o. Num mundo cada vez mais ruidoso, o silêncio é uma benção.

Se partilhar este artigo, cite a autora e a fonte. Obrigada.