

TÍTULO:	SILÊNCIO INTERNO...				
DATA DE REGISTRO:	12/07/2013	DATA DE PUBLICAÇÃO:	08/07/2013		
VEICULO:	CURA E AUTO-CURA		TIPO DE VEICULO:	ON-LINE	
SEÇÃO:	Não possui	PÁGINA:	Não possui	TIRAGEM:	Não possui
LINK RELACIONADO:	http://curaeautocura.blogspot.com.br/2013/07/silencio-interno.html				

CURA E AUTO-CURA

Cura e auto-cura é possível através de inúmeras técnicas, todas elas usando a MÃE NATUREZA com ALIMENTOS, AS PLANTAS, O AR.. tudo nos remete à CURA. Reuniremos, neste espaço, dicas sobre bem viver, DESFRUTEM!!!!

SEGUNDA-FEIRA, 8 DE JULHO DE 2013

SILÊNCIO INTERNO...



*Ficar em silêncio alguns minutos por dia é benéfico para a saúde

Já ficou em silêncio hoje? Não se está a falar do acto de não falar, e, sim, do silêncio interno, aquele que é capaz de descansar a mente, melhorar a concentração, trazer bem-estar e organizar os pensamentos.

«Este exercício ainda coloca as pessoas em contacto com mudanças positivas e renovadoras, abre espaços para novos processos criativos e desacelera o organismo, que passa a funcionar melhor», diz a fonoaudióloga e terapeuta corporal Andréa Bomfim Perdigão, de São Paulo, autora do livro «Sobre o Silêncio».

Segundo o neurocirurgião Koshiro Nishikuni, do Hospital Santa Cruz, em São Paulo, e membro da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia (SBN), os efeitos benéficos do silenciar podem ser comprovados através de uma ressonância magnética.

«Notamos que enquanto a pessoa está em silêncio, concentrada na respiração e sem pensar em nada, há um aumento do córtex cerebral, o que melhora, principalmente, as funções do hipocampo, que está diretamente envolvido com a aprendizagem, a memória e a emoção. Por outro lado, há uma diminuição dos neurónios na região da amígdala cerebral, que está relacionada com a ansiedade e stress», afirma o médico.

Por último, mas não menos importante, o silêncio também é uma forma de demonstrar respeito e interesse pelo ponto de vista do próximo.

«Aprendemos a ouvir-nos e a ouvir o outro, além de escolher o momento certo de falar e o que falar, evitando o desperdício das palavras e valorizando gestos como um sorriso, um toque ou olhar mais profundo», completa a psicóloga e psicanalista Blenda de Oliveira, de São Paulo, membro da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo (SBPSP).

Estar num ambiente calmo e com poucos ruídos ajuda na hora de encontrar o silêncio, mas, segundo os especialistas, isso não significa que quem mora nos centros urbanos não vai alcançar a quietude interna.

«Qualquer pessoa pode chegar lá e experimentar todos esses benefícios desde que sinta a necessidade de ficar em silêncio», diz a psicóloga Blenda de Oliveira.

Para quem não está acostumado a ficar quieto, a terapeuta Andréa Perdigão sugere treinar diariamente, por dez minutos.

«No início, um turbilhão de pensamentos vai passar pela sua cabeça, mas assim que eles se forem acalmando, vai experimentar a serenidade. É comum também relacionar a ausência de som à solidão e a momentos tristes, mas, se conseguir superar essa etapa sem ligar a televisão ou o rádio, vai perceber o quanto é recompensador inserir períodos silenciosos na rotina», afirma a especialista.

fonte: http://diariodigital.sapo.pt/news.asp?id_news=581472