

MANUAL DE

# INSTRUTOR DE MEDITAÇÃO

2.ª PARTE

PEDRO FRIAS

Entidade Formadora Certificada dgert

www.academiapedrofrias.pt

# Índice

*Posturas e ética geral do terapeuta de meditação* ..... *2*

**1 – Estar antes dos alunos no seu espaço.** ..... **2**

**2 – Manter-se calmo e ter um discurso alegre e simpático** ..... **3**

**3 – Definir os timings do grupo e conduzir o grupo pelos vários processos** ..... **3**

**4 – Não puxar a atenção para si.** ..... **4**

**5 – Saber encaminhar o final da experiência e terminar o evento** ..... **4**

*Induções SUBLIMINARES!* ..... *5*

**E se tudo começar a rir?** ..... **6**

*Fases da sessão de meditação:* ..... *7*

## Posturas e ética geral do terapeuta de meditação

O terapeuta de meditação deve providenciar um ambiente calmo desde o primeiro até ao último momento.

A postura é muito importante para todo o processo.

Deve estar calmo, não falar demasiado, manter a energia e a conversa num tom calmo e suave.

Na forma de cumprimentar, no volume da sua voz e em todo o seu comportamento, deve haver uma postura calma, simpática e sem muitas palavras.

Como tal vamos ver algumas regras que são de extrema importância!

### 1 – Estar antes dos alunos no seu espaço.

O terapeuta deve vir antes, preparar o espaço, decorar, e preparar todo o material para a meditação. Quando os alunos chegam o professor já deve ter tudo preparado.

Não esquecer que há pessoas que vêm às vezes 30m antes, e por isso podem informar também da hora de entrada no espaço, e do início do evento em si.

## 2 – Manter-se calmo e ter um discurso alegre e simpático

Se um terapeuta de meditação estiver nervoso, frustrado com algum aspeto da vida e visivelmente afetado com algo, irá passar uma imagem pouco confiante para o seu público. É importante dar o exemplo!

Ter uma postura alegre, mas não demasiado. Não é correto estarmos por exemplo, a contar anedotas ou a contar situações engraçadas. Até porque isso poderá depois fazer alguém rir-se durante a meditação.

## 3 – Definir os timings do grupo e conduzir o grupo pelos vários processos

(receber, preparar, a meditação, despertar, finalizar e despedir)

Tudo tem um momento definido e o terapeuta de meditação deve conduzir esses processos que vão desde o momento que chegam à sua partida.

Se as pessoas tiverem em grupos dispersos em conversas muito vivas, se queremos baixar a energia, devemos saber conduzir o publico para se ir acalmando mesmo antes do momento da meditação, sem ser muito rígido nos processos.

Tudo muito suave!

Quando chegam, dizer para se irem colocando confortavelmente e tirar os sapatos.

Quando chegar a hora do início dizer para se irem sentando ou deitando. Garantir que estão todos confortáveis e na melhor posição para cada um antes de começar.

Informar que está na hora de preparar, informar que está na hora de começar é tudo muito importante.

## 4 – Não puxar a atenção para si.

Se há coisa muito importante é isto. O terapeuta de meditação não deve puxar a atenção só para si, contando histórias da sua vida ou falando de si.
Esta atitude não é correta nem ética. A experiência é sobre as pessoas e é isso que deve ser o foco.

## 5 – Saber encaminhar o final da experiência e terminar o evento

Quando o evento termina, devemos dar uns poucos minutos para as pessoas se levantarem e depois, há que comunicar ao grupo, agradecendo que o evento terminou, que espera que tenham gostado e que gostaria de os ver novamente. Quando a meditação termina, se deixarmos as pessoas demasiado tempo após a experiência isso vai comprometer a memória de tudo o que viveram.

## Induções SUBLIMINARES!

Devemos fazer o que se chamam de induções subliminares!

Que é dar pequenas sugestões do que eles vão sentir. Criar expectativas positivas e afirmar que a experiência que vão ter será potente, poderosa, espetacular, mas isto tudo, sem cair nos exageros.

Criar uma intenção para o que querem fazer o vosso publico / aluno / paciente sentir e escrever aqui para saber o que dizer.

Definir que a experiência que vão ter vai ser _____

Preencher de acordo com o que decidiram providenciar!

Devem preparar a experiência, escolher a meditação, decorar o espaço tudo com o tempo necessário para que o professor de meditação esteja mais seguro possível!

## E se tudo começar a rir?

Bem nesse caso o que o terapeuta deve fazer é adereçar a situação. Em vez de continuar como se nada estivesse a acontecer, o terapeuta deve dizer coisas do género:

"Rir é bom... rir é uma energia alta, uma boa vibração... e quando mais rirem mais profundos irão ficar... melhor será esta experiência.... porque rir é bom... é maravilhoso... por isso deixem-se se levar pela alegria... permitindo ir começando a relaxar... cada mais e mais profundamente.... porque quanto mais riem... mais profundos irão ficar..."

Deverão repetir isto até o grupo ou o aluno / paciente se acalmar e parar de rir.

O que é importante perceber, é que se a reação for a oposta, de uma pessoa estar a chorar, não precisamos de fazer nada e podemos continuar com a meditação, a não ser que seja uma reação muito grande e que dure muito tempo.

Nesse caso podemos dizer:

*"Deixe que tudo se vá... liberte-se dessas emoções... deixem que tudo se vá... está tudo bem... este é um momento de cura... de muita luz... respirem essa luz...e deixem que ela vos acalme"*

## Fases da sessão de meditação:

As fases da sessão de meditação são:

**Indução, aprofundamento, meditação e despertar**

Conforme mencionado na aula, a tarefa é ir buscar do e-book de meditações, as várias induções, aprofundamentos e despertar e incluir no vosso trabalho para o tornar mais completo!

Ter sempre em conta o tempo de meditação para escolher o despertar adequado. Se estão há 35 minutos a guiar uma meditação escolham um aprofundamento mais completo.

Se for uma meditação de 7 minutos podem fazer um despertar mais curso.

O tamanho do aprofundamento irá certamente determinar o tamanho da meditação em si!