



Ordem Monástica e Filosófica Budista Niskama Karma

Sangha Premashanti – Recife - PE



Neuroplasticidade e Meditação

Ana Premashanti Rique – Recife-PE

O ser humano buscando o equilíbrio, paz interior e a saúde global

- Neuroplasticidade
 - Meditação
 - Práticas

Quem criou?

- O neurocientista polonês Jerzy Konorski foi o primeiro a definir o termo “neuroplasticidade” em 1948. Konorski sugeriu uma teoria pela qual os neurônios ativados pela proximidade de um circuito neural ativo, mudam e incorporam-se a esse circuito Jerzy Konorski 1948 Conditioned reflexes and neuron organization.



Neuroplasticidade: 6 formas de estimular o cérebro a aprender mais e por mais tempo

- 1 – Exercícios físicos.
- 2 – Aprender coisas novas.
- 3 – Alimentação saudável.
 - 4 – Sono.
 - 5 – Meditação.
 - 6 – Leitura.

Pilares da Saúde Holística



Neuroplasticidade

Conhecer-se mais.

- Também conhecida como plasticidade neuronal ou plasticidade cerebral, refere-se à capacidade do sistema nervoso de mudar, adaptar-se e moldar-se a nível estrutural e funcional ao longo do desenvolvimento neuronal e quando sujeito é exposto a novas experiências.

- [Wikipédia](#)

Permite que novas ligações
entre os neurônios (as sinapses)
sejam realizadas.

Plasticidade

Plasticidade do cérebro

- O cérebro adulto é maleável e, devido à plasticidade, se adapta continuamente a novas circunstâncias. Essa capacidade cerebral de mudanças é atribuída à plasticidade cerebral, a qual sugere o cérebro estar bem constituído para a aprendizagem ao longo da vida e para adaptação ao ambiente.

Neuroplasticidades mais comuns


- A neuroplasticidade manifesta-se de várias formas. Pode ser classificada em regenerativa, axônica, sináptica, dendrítica e somática



Seu cérebro, sua vida.

Ana Premashanti Rique – Recife - PE

O que atrapalha a neuroplasticidade?

- Em contrapartida, o estresse, um ambiente violento, histórico de abuso, uma nutrição inadequada, sedentarismo, entre outros fatores, atrapalham a neuroplasticidade na infância. 

A criança

O poder da neuroplasticidade na infância ressalta ainda a importância do brincar na vida de toda e qualquer criança.

A neuroplasticidade, também conhecida como plasticidade cerebral, refere-se à capacidade do cérebro de ser flexível, mutável e se adaptar às experiências e aprendizados. O nosso cérebro tem a habilidade de se desenvolver de acordo com o que vivemos e se adaptar a diversas situações.

Neuroplasticidade Positiva

Neuroplasticidade na fisioterapia

- A neuroplasticidade pode ser estimulada positivamente, como atividades físicas, por exemplo. O cérebro tem a capacidade de se adaptar ao meio e fazer mudanças na sua própria estrutura para se adequar a novas situações. E essas reorganizações ocorrem ao longo de toda a vida.

Neuroplasticidade no autismo

- Para quem está no Transtorno do Espectro Autista (TEA) a neuroplasticidade significa a possibilidade desenvolver e aperfeiçoar as habilidades do autista por meio das experiências as quais o autista vai sendo submetido, em amplos sentidos, sobretudo sensoriais: audição, paladar, tato, olfato e visão.

Como o cérebro interpreta as emoções?

- Na parte frontal do nosso cérebro, existe uma área, mais ou menos do tamanho de uma noz, que é responsável pelas nossas emoções, memória e aprendizagem. É a essa parte que damos o nome de sistema límbico. As nossas emoções estão diretamente ligadas à memória.

Doenças que afetam o sistema nervoso

- Doenças Neurológicas
- Mal de Parkinson. Doença associada à idade, o mal de Parkinson é caracterizado pelo comprometimento motor, geralmente acompanhado por tremores. ...
- Mal de Alzheimer. ...
- Aneurisma e Acidente Vascular Cerebral (AVC) ...
- Tumores do cérebro e coluna. ...
- Depressão. ...
- Esclerose múltipla. ...
- Distonia. ...
- Enxaqueca.



10 dicas

Para melhorar e ampliar a capacidade do seu cérebro

Fique atenta(o).

Sua saúde em primeiro lugar.

- Use a mão não dominante. Pelo menos uma vez por semana, tente usar a mão que você não utiliza habitualmente. ...
- Leia em voz alta. ...
- Escreva. ...
- Ouça música. ...
- Alimentação saudável. ...
- Desafie a atenção. ...
- Conheça a aromaterapia. ...
- Pratique um esporte.

Ginástica Cerebral

Saúde mental reflete na
saúde corporal

- Jogar damas, xadrez ou qualquer outro jogo que estimule o raciocínio lógico;
 - Mudar o percurso para atividades rotineiras, como ir por um caminho diferente cada vez que for à padaria ou supermercado.

Como induzir a neuroplasticidade?

- Exercícios físicos, em especial os aeróbicos, têm a capacidade de aumentar a neurogênese (produção de novos neurônios) e a sinaptogênese (aumento da comunicação entre os neurônios), que são pilares indispensáveis para a ocorrência da neuroplasticidade; além de gerar um fator de proteção do sistema nervoso central.



Meditação

Um caminho que se percorre sozinho.

Neurociência e meditação

- Os cientistas descobriram que a meditação provoca um efeito físico na nossa massa cinzenta, o que ajuda a combater a degeneração cognitiva. Áreas ligadas à memória, ao foco e à empatia são estimuladas pelo o hábito da meditação.

**Correlação
entre
neuroplasticidade
e
meditação**
**Cuidar de si,
sempre.**

- Ao estudar, pesquisar e se aprofundar cientificamente no assunto, Sara encontrou diversas evidências físicas do poder da meditação na neuroplasticidade. As evidências estão relacionadas a diminuição do estresse, ansiedade, depressão, dor, insônia e aumento na qualidade de vida

Pesquisas demonstram que a prática provoca aumento na massa cinzenta, ajuda a combater depressão, promove o rejuvenescimento e alivia as dores. Pesquisas demonstram que, após meditar por oito semanas, o cérebro tem aumento da densidade da massa cinzenta em três partes cruciais.

Como a meditação muda o cérebro?

Benefícios da meditação para o cérebro

- A meditação é capaz de reestruturar o funcionamento do cérebro, favorecendo o raciocínio e a flexibilidade cognitiva. O aumento da massa cinzenta no hipocampo é benéfico porque ali há uma concentração maior de neurônios. O hipocampo está relacionado à introspecção, à memória e ao aprendizado.

Então!



- Quando você vai começar a meditar?



Ordem Monástica e Filosófica Budista Niskama Karma

Sangha Premashanti – Recife - PE

Por que a meditação funciona?

- A meditação é uma prática oriental que consiste, basicamente, em um conjunto de técnicas para que você consiga esvaziar a mente, aumentar seus níveis de concentração e manter a atenção no momento presente. No entanto, por estar presente em diversas culturas, é difícil responder com exatidão o que é a meditação.

Como saber se a meditação está funcionando?



- É a sua luz impulsionando você. É a sua própria energia. E isso faz toda a diferença. Quando você entra nessa modalidade de observar energias, de respirar mais deliberadamente, com mais cuidado e atenção e percebe que quem você era antes de meditar ficou diferente depois é porque está meditando de verdade.

A portrait of a woman wearing a light purple headscarf and a matching top, resting her chin on her hand in a thoughtful pose. The background is a soft, light purple gradient.

AULA DE MEDITAÇÃO

Ana Premashanti Rique

A wide-angle landscape photograph showing rolling green hills under a clear blue sky. The sun is low on the horizon to the left, creating a bright glow and long, soft shadows across the terrain.

Minha maior missão: investir no Ser Humano.

Ana Premashanti Rique – Recife - PE