# Entrevista com Gelila Zarzar, facilitadora do projeto de meditação

*Nesta edição do* **SP Informa**, *trazemos a entrevista com Gelila Zarzar, que já realizou duas sessões de meditação para os servidores do BC, na condição de facilitadora.*

*Em parceria com o Sinal-SP e Asbac/SP, Gelila, servidora do Deati, irá oferecer no mês de julho, uma terceira oportunidade para esta prática, aberta a todos os servidores.*

*O* **SP Informa** *trará maiores detalhes em suas próximas edições, mas deixamos desde já o convite para participação de todos.*

**SP INFORMA: Qual a história da sua relação com a meditação?**

**Gelila Zarzar:** Comecei a praticar Yoga há muitos anos e gostava do resultado físico - força, equilíbrio, flexibilidade. Mas só experimentei a meditação na minha primeira viagem para a Índia em fevereiro de 2012. Voltei e continuei praticando, pois senti que aumentava minha disposição e energia para a vida. Participo dos cursos e meditações coletivas da organização internacional Arte de Viver.

**SP INFORMA: Quais os principais benefícios da prática de meditação na sua opinião?**

**GZ:** O bem-estar é imediato, relaxa, traz calma e isso se reflete na saúde também. Quanto mais medito, percebo que tenho mais energia, alegria e atenção ao longo do dia, tomo decisões melhores. Atualmente, existem muitos estudos científicos sobre os benefícios da meditação para a nossa saúde física e mental. Até a mídia em geral tem divulgado os benefícios dessa prática milenar.

**No nível físico, a meditação:**

- Abaixa a pressão sanguínea;
- Abaixa os níveis do lactato sanguíneo, reduzindo a ansiedade;
- Diminui qualquer tensão relacionada com a dor, como dores de cabeça, úlcera, insônia, dores musculares e problemas nas articulações;
- Aumenta a produção de serotonina, melhorando o humor e o comportamento;
- Melhora o sistema imunológico.

**Benefícios Mentais:**

- Diminuir a ansiedade;
- Aumentar a estabilidade emocional;
- Aumentar a criatividade;
- Aumentar a alegria;
- Ganhar mais clareza e paz na mente;
- Aguçar o foco