

MEDITAZIONE

L'essenziale per cominciare.. e per continuare!!

Perché meditare fa bene:

Osservando l'elettroencefalogramma si è potuto dimostrare che lo stato di coscienza meditativa porta all'apparizione di onde cerebrali equivalenti a quelle di un sonno profondo. Altri studi hanno dimostrato che le aree del cervello responsabili per la concentrazione nello stato di veglia erano attive. Dunque il cervello si troverebbe contemporaneamente in uno stato di riposo estremo e di forte concentrazione... uno stato paradossale che sarebbe benefico. Ecco alcuni benefici legati a una pratica regolare della meditazione:

Riduce lo stress

Lo stress cronico e la ripetizione di situazioni di stress hanno degli effetti estremamente nocivi sulla nostra salute. Gli effetti della meditazione a livello fisico sono l'opposto di quelli legati allo stress (abbassamento del ritmo cardiaco e respiratorio, diminuzione del livello di cortisolo, etc.) e vanno dunque a controbilanciarne gli effetti negativi.

Le basi..

La meditazione sviluppa la nostra capacità a essere pienamente **presenti, ora e adesso**. Invece di lasciare che la nostra

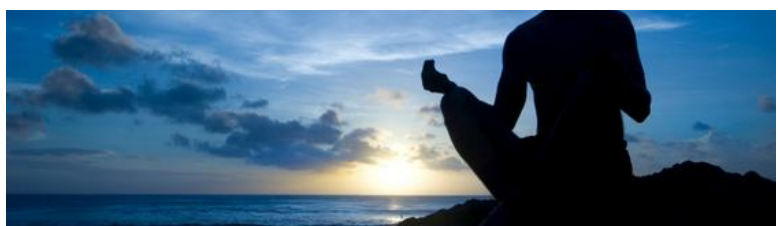
mente ci trasporti, nostro malgrado, in un ricordo, in una storia che ci raccontiamo, in un sogno o in pensieri aleatori, impariamo a restare concentrati su quanto succede nel momento presente. Le prime volte vi sembrerà che la vostra mente sia come un fiume in piena, che vaga ovunque senza che voi possiate farci granché. Non preoccupatevi la nostra mente funziona così, è il suo stato naturale ... almeno fintanto che non viene allenata.



Quando Meditare:

La mattina con la mente ancora calma sarebbe l'ideale, evitate soprattutto all'inizio di meditare a fine giornata, quando i pensieri che affollano la vostra mente potrebbero essere veramente difficili da gestire.

Non partite subito con sessioni impegnative, ma ponetevi degli obiettivi raggiungibili, 5-10 minuti al giorno sono sufficienti ma ricordate **la regolarità è più importante della durata!**





Miglioramenti della salute in generale..

- Una migliore tolleranza al dolore e allo stress
- Un aumento delle difese immunitarie
- Una regolazione della pressione arteriosa
- Una diminuzione dei rischi d'insorgenza di patologie cardiache
- Un miglioramento dell'attenzione
- Un calo dell'ansia e delle ricadute depressive
- Miglioramento del sonno
- Un miglior autocontrollo di fronte alle dipendenze di ogni tipo
- Una diminuzione dei problemi alimentari (spesso legati allo stress)

Grazie alla meditazione si riesce a ottenere una mente calma e lucida, migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri e **"chi migliora se stesso migliora il mondo!!"**

Liberamente tratto dal libro: Meditare, perché? Come?
L'essenziale da sapere per cominciare e continuare.

Dove fare meditazione?

Un buon posto per fare meditazione è un posto tranquillo nel quale potete sentirvi bene e rilassati. È importante che niente e nessuno vi disturbi: spegnete il telefono, la televisione, le apparecchiature elettriche che possano emettere suoni.

In che posizione?

La posizione ideale sarebbe quella del loto, data dalla stabilità che viene fornita dalla base di appoggio, ma vanno bene anche quella del mezzo loto o seduti su una sedia in appoggiati bene con la schiena e con i piedi ben adesi al terreno. E'importante che troviate una posizione che sia comoda poiché, se non siete completamente a vostro agio, la vostra attenzione si concentrerà completamente su quel disagio e rovinerà la pratica.

Si comincia..

•Rilassate il vostro corpo, soprattutto le spalle. Passate in rassegna il vostro corpo alla ricerca di eventuali tensioni e, se ne trovate, prendetevi il tempo necessario per rilassare la parte in questione. Cercate inoltre di rilassare tutti i muscoli del viso, senza dimenticare la fronte. Sciogliete le mandibole: i vostri denti non devono essere stretti.

•Sorridete leggermente, senza forzare. L'effetto positivo sarà immediato.

•Dovete sentirvi bene nella posizione in cui vi trovate, completamente rilassati; ma non rilassati al punto da addormentarvi!

•**Portate ora la vostra attenzione sul flusso respiratorio. Non cercate di modificarlo.. Contate i vostri respiri da uno a dieci, poi ricominciate. Se vi rendete conto di aver perso il conto, ricominciate da uno.**

Solo questa semplice ma efficace pratica descritta vi permetterà di approcciare un mondo nuovo e chissà anche di avere voglia di approfondire!!

Meditate gente.. meditate!!

LM

