MEDITARE

Iniziamo dall'inizio

VITA NOVA
Anima Mente Corpo

Indice

- COS'È LA MEDITAZIONE?
- PERCHÉ MEDITARE? BENEFICI
- INIZIAMO A MEDITARE?

1. DOVE E QUANDO?
2. COME MI METTO ?
3. MUDRA, MANTRA,VISUALIZZAZIONE
4. PRATICA

- CHI SONO E COSA FACCIO
- CONTATTI

VITA NOVA
Anima Mente Corpo

COS'È LA MEDITAZIONE?

Meditazione è imparare la calma e la lucidità per gestire, nel migliore dei modi, lo stress e la pressione che sempre più spesso caratterizza le nostre giornate.
Meditazione è placare il turbinio della mente, il flusso costante dei pensieri.
Meditazione è un allenamento alla consapevolezza ed un viaggio alla scoperta di sé stessi.

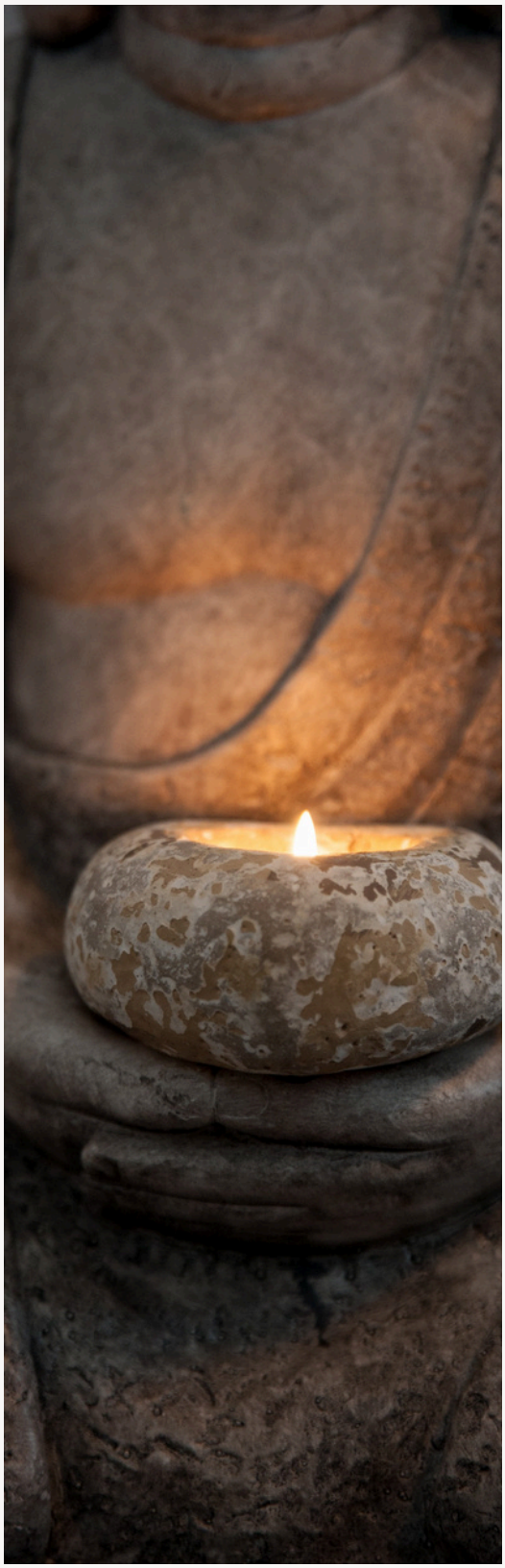
La parola MEDITAZIONE deriva dalla radice indo-europea ***man*** che ha a che fare con il misurare ed il pensare. Ed è interessante notare che condivide la stessa radice con la parola *mente* e *medicina*.

VITA NOVA
Anima Mente Corpo

Dunque con meditazione si intende una serie di tecniche che sviluppano la capacità di stare meglio, in armonia ed in equilibrio con sé stessi e con il mondo.

La **MINDFULNESS** è una tecnica di meditazione ripresa dalla più antica ***Vipassana*** di tradizione buddista.

Ma col termine meditazione in Oriente si fa riferimento anche ad uno stato dell'essere. nel quale si è totalmente presenti ed in completa connessione col mondo circostante.



PERCHÈ MEDITARE?

La risposta è semplice:
perché fa bene.
Una pratica costante dona benefici tangibili.
Qualche esempio?
Impariamo ad essere più calmi e a gestire al meglio situazioni che generano tensione, ansia o stress.
Incrementiamo la capacità di essere concentrati e più lucidi.
La meditazione ci regala benessere e autoconsapevolezza di chi siamo e di cosa vogliamo realizzare nella nostra vita.

Le tecniche di meditazione da seduti è detta **formale** mentre quella che viene svolta associata alle azioni del quotidiano è detta **informale**.
Entrambe sono importanti ed utili.

VITA NOVA
Anima Mente Corpo

Una pratica formale, da seduti, ha un grande vantaggio.
Quando arrestiamo in modo cosciente i movimenti esterni del corpo è molto più facile osservare il movimento costante dei pensieri e delle emozioni.

Questo è il primo passo della pratica:
osservare il flusso costante ed incontrollato dei pensieri e delle emozioni.

INIZIAMO A MEDITARE?

DOVE ?

In un angolo tranquillo della casa, dove non sarai disturbata.

CONSIGLI

ASSICURATI che il telefono sia in modalità *non disturbare*.
Se ASCOLTI della musica che sia solo come sottofondo.
Se BRUCI dell'incenso mai nella tua direzione e che il luogo sia bene arieggiato.

QUANDO?

I momenti migliori per praticare sono le prime ore del mattino e/o alla sera.

ESSERE COSTANTI

iniziare con pochi minuti al giorno per poi aumentare progressivamente.

VITA NOVA
Anima Mente Corpo

COME MI METTO?

La prima cosa a cui badare è di avere la schiena dritta.

La posizione da assumere può essere a gambe incrociate, in ginocchio o sedute su di una sedia (per intenderci, come stanno i Faraoni). L'importante è stare comodi ed essere gentili con il proprio corpo.

INDOSSARE ABITI confortevoli che non stringano, in particolare la zona dell'addome.

A gambe incrociate

In ginocchio

Su di una sedia

PUÒ ESSERE UTILE

- un tappetino o una coperta in modo da isolarsi dal pavimento e stare sul morbido.
- un cuscino da mettere sotto i glutei in modo da sostenere la schiena.
- un maglione o una felpa e calzini da indossare per stare al caldo.

MUDRA

Puoi mantenere le mani appoggiate sulle gambe con il palmo rivolto verso l'alto.
Oppure puoi praticare una MUDRA come ad esempio quella in foto: unisci le punte del pollice e dell'indice mantenendo le altre dita distese.

le mani giunte davanti al cuore, durante la preghiera cristiana, è anch'esso una mudra.

MANTRA

La ripetizione di una parola o di una frase tratta da i testi sacri delle religioni indiane come ad esempio l'induismo ed il buddismo è definita MANTRA. L'*OM*, il cui simbolo è di fianco, è il mantra più conosciuto, il più recitato e anche il più antico..

La pronuncia corretta per **OM** è **AUM** con la M nasale.

VISUALIZZAZIONE

la capacità di indirizzare la propria immaginazione a piacimento è la definizione per VISUALIZZAZIONE.
Durante la pratica della meditazione sperimentare la visualizzazione ha lo scopo di incrementare la capacità di focalizzazione.

Il nostro cervello non fa distinzione tra una situazione vissuta nella realtà o solo immaginata.
Questo ci permette di poter scegliere di vivere sensazioni di benessere e di calma attraverso la visualizzazione.

LA PRATICA

Siedi nella posizione che hai scelto, assicurati di essere comoda, che la schiena sia dritta, poggia la lingua sul palato superiore e chiudi gli occhi con delicatezza.

LA MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA

Prendi coscienza della posizione del corpo nello spazio.
Subito dopo sposta l'attenzione sul tuo respiro.
Senza intervenire lascia che l'aria entri ed esca. Fai qualche respirazione così.
Poi immagina una serie di triangoli o, se preferisci, di montagne in successione,
Inspira andando dalla base fino al vertice in alto ed espira andando verso il basso e ricomincia continua così...

- Se ti accorgi che la mente divaga, con dolcezza e allo stesso tempo con fermezza riportala al respiro ed alla visualizzazione dei triangoli.
- Se avverti tensione o fastidio in qualche parte del corpo immagina di portare il respiro in quel particolare punto, inspira ed espirando lascia andare la tensione.

Concludi la pratica richiamando a te il sentimento di gratitudine.

Come calcolare il tempo?
Usa la sveglia del telefono

DUE PAROLE PER CONOSCERCI

Ciao,
sono Maris e mi occupo di insegnare a stare bene con se stessi e con gli altri. Sviluppare e migliorare l'autoconsapevolezza, la conoscenza di se stessi è al centro del mio lavoro di Life Coach Olistica, insegnante di Meditazione ed Istruttrice di yoga.

Grazie

Per aver scaricato questa guida, spero ti sia utile e BUONA PRATICA!

Testo e grafica Maris Vozza
Progettato con Canva
Foto credits: Buddha, by Chantalmanshanden

VITA NOVA
Anima Mente Corpo

Contatti

3711968612

info.vitanovaanimamentecorpo@gmail.com

vitanovaanimamentecorpo.com