

YOGA / **MEDITAZIONE**
per saperne di più: www.spineyoga.it



MEDITA
e vivi felice!

di Mario Longhin

**“Fai attenzione ai tuoi pensieri,
perché diventano le tue parole.
Fai attenzione alle tue parole,
perché diventano le tue azioni.
Fai attenzione alle tue azioni,
perché diventano le tue abitudini.
Fai attenzione alle tue abitudini,
perché diventano il tuo carattere.
Fai attenzione al tuo carattere,
perché diventa il tuo destino.”**

Laozi, fondatore del taoismo.

Il termine meditazione sta entrando sempre più nel linguaggio comune grazie al numero crescente di persone che la pratica. È diventato normale sentire espressioni come:

«Mi ritaglio 10 minuti al giorno per meditare» oppure **«La meditazione piano piano sta cambiando la mia vita»** o ancora **«La meditazione mi aiuta a rimanere focalizzato sull'obiettivo»**.

Cosa c'è di speciale in questa pratica, che solo qualche anno fa era appannaggio di Guru ed Iniziati?

Per quale motivo sempre più persone comuni sono attratte da questa millenaria disciplina?

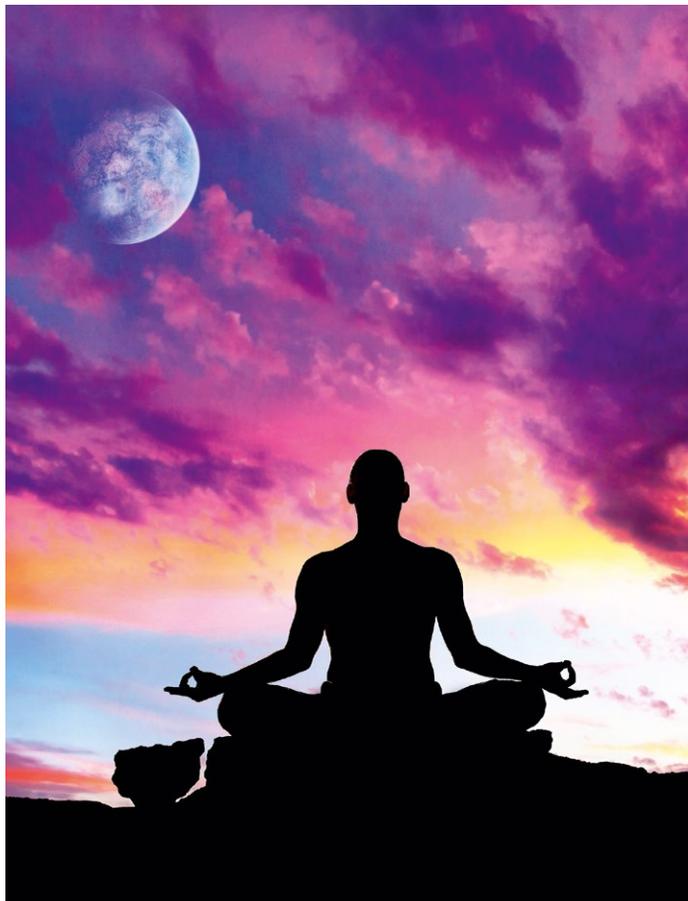
I pensieri. La vita moderna abbonda di stress, frenesia, conflitti interiori e relazionali; la nostra mente si affolla con un'enormità di pensieri inutili e spesso dannosi. È oramai provato che una persona spreca quasi il 50% del tempo con pensieri sconnessi dall'attività che sta svolgendo generando uno stato di insoddisfazione, stress e insicurezza.

La meditazione permette di “rallentare” il flusso dei pensieri, rendendo possibile il controllo della mente che in questo modo si rasserena. È una pratica naturale, uno strumento di cui tutti gli esseri umani sono dotati, uno strumento così potente che **è in grado di aiutare** persino nella cura di alcune patologie, definite psicosomatiche, come **ansia, depressione, solitudine e riduzione del dolore**. Permette inoltre di “tirare fuori” il meglio di sé e di mettere a frutto i propri talenti grazie a un migliore equilibrio psicofisico e all’innalzamento dei parametri vitali come dimostrato da numerose ricerche scientifiche.

Ecco alcuni degli **effetti** testati scientificamente:

- **Bilanciamento e stabilizzazione** del sistema nervoso (nello Yoga si parla di bilanciamento delle Nadi, le correnti vitali Ida e Pingala che corrispondono al sistema nervoso simpatico e parasimpatico).

- Uno **stato più profondo di riposo** notturno; questo aiuta la riparazione dei



tessuti danneggiati e diminuisce il rischio di diabete e di problemi cardiaci. ⁽¹⁾

- Aumento della **capacità di apprendimento**, memorizzazione e mantenimento

della soglia di attenzione. ⁽²⁾

- **Diminuzione del dolore**, dell'**ansia**; aiuta nella cura della **depressione**, al pari di farmaci antidepressivi. ⁽³⁾

- **Diminuzione dei tempi**

(1) "Study of sleep patterns" - University of Michigan. (2) "Katherine MacLean" - University of California. (3) "Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being" - JAMA INTERNATIONAL MEDICINE October 4, 2013. (4) "Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders" - AJP april 2006. (5) "Harvard, Eight weeks to a better brain". (6) "Bruce Barrett" - University of Wisconsin. (7) "Steven Cole" - UCLA.

di recupero nelle situazioni di stress. (4)

• **Rigenerazione del cervello**, in un gruppo di partecipanti che meditano per 30 minuti al giorno si è notato un incremento nella materia grigia nell'ippocampo, la parte del cervello associata alla compassione, introspezione e autocoscienza. (5)

• Maggiore soddisfazione nel proprio lavoro, aumento della **produttività e qualità della vita**.

• Miglioramenti generali nel **trattamento e nella prevenzione** di molte **malattie**, inclusa l'**ipertensione**. (6)

• **Riduzione dell'infiammazione**, attivando i geni correlati (7) come osservato anche dall'epigenetica.

Come iniziare la pratica. Il metodo più facile e adatto a tutti per iniziare a meditare consiste nel trovare un posto tranquillo dove sedersi comodi con la schiena dritta.

Si chiudono gli occhi e, rimanendo attenti ma passivi, si percepisce il fluire naturale del respiro nelle narici. Si resta in attesa finché dentro di noi tutto si calma, fino a percepire una sensazione di pace e serenità.

Medita e vivi felice.*

Meditazione So Ham

Il significato del mantra So Ham è: "Io sono".

Sedetevi in una posizione semplice adatta alla meditazione e che permetta di rimanere immobili, con la colonna dritta ma non rigida, per il tempo necessario alla pratica.

Focalizzatevi consapevolmente sul processo del respiro e sulle sue 4 fasi: inspirazione, pausa inspiratoria, espirazione, pausa espiratoria.

In questa meditazione tutte le fasi sono totalmente passive, l'attenzione è massima e si deve rimanere completamente rilassati. La meditazione consiste nel "non fare", restando semplici testimoni, passivi, ma attenti in modo consapevole.

- Inspirando, pronunciate mentalmente il suono: «**So**»;
- Sospendete il respiro naturale;
- Espirando, pronunciate mentalmente il suono: «**Ham**»;
- Sospendete il respiro naturale.

Durante la sospensione del respiro, **sperimentate il silenzio**, la quiete, la beatitudine meditativa, la piena consapevolezza di sé.

Gradualmente, senza sforzo, senza esercitare alcun controllo, rimanendo totalmente passivi ma attenti al più elevato grado, aumentate la durata delle sospensioni naturali, in modo particolare nella pausa espiratoria.

Durante le sospensioni naturali del respiro è fondamentale che la mente si mantenga nello stato di quiete senza che alcun pensiero o alcuna domanda vengano a turbarla.

La pausa espiratoria può dilatarsi, senza alcuno sforzo e senza alcun rischio.

Continuate per 15-20 minuti.

- **Effetti psicofisici:** Rende la mente calma ma attiva e dinamica. Produce un effetto calmante sul cuore e sugli organi interni. Migliora l'umore; favorisce il distacco ma non l'indifferenza; permette di sperimentare la quiete e la serenità. Porta gradualmente all'esperienza spirituale della gioia.

