

Venerdì, 8 settembre 2017

Come Cominciare a Meditare?

Come cominciare a meditare? Bella domanda.

Meditare in teoria è molto semplice, ma occorrono una serie di accorgimenti per meditare bene e soprattutto mantenere la pratica nel tempo.

Meditare bene è una cosa che viene con l'allenamento. Ci vuole un po' di tempo con gli stimoli giusti per ricablare i percorsi neuronali del nostro cervello. Ma per poterlo fare occorre avere una pratica costante e mantenere l'abitudine a meditare.

Smettere e ricominciare continuamente non porta da nessuna parte. Si tratta infatti di un vero e proprio allenamento come quelli che si fanno in palestra, ma il "muscolo" coinvolto qui è la nostra mente.

OBIETTIVO

Stabilire una routine quotidiana di pratica o Accendiamo il Motore della Meditazione

1. ATTIVA LA TUA MOTIVAZIONE!

Ci sono moltissimi vantaggi e benefici che si possono ottenere con una pratica meditativa, anche senza contare quelli spirituali relativi alla spiritualità ed all'illuminazione.

Il motivo principale è avere più energia disponibile per fare ciò che vogliamo fare nella vita, per vivere pienamente.

Energia Emozionale

Puoi immaginare quanta energia se ne vada ogni giorno in ansie, paure, rimorsi... che consumano letteralmente le nostre riserve attivando costantemente il sistema nervoso ed endocrino, modificando anche i nostri ritmi principali (respirazione, battito cardiaco ed onde cerebrali).

Meno preoccupazione, ansia ed impulsività
Riduce stress, paura, solitudine e depressione
Aumenta l'autostima
Migliora la resilienza contro le avversità della vita
Aumenta l'ottimismo, il rilassamento e la consapevolezza
Aiuta a prevenire i disturbi dell'alimentazione
Aiuta a sviluppare connessioni sociali positive
Migliora l'umore e l'intelligenza emotiva

Immagina di lasciare andare tutte le zavorre emozionali. Quanta energia disponibile in più potresti avere?

Energia Mentale

Puoi immaginare quanta energia consumiamo in distrazioni, mancanza di attenzione e difficoltà nel risolvere i nostri compiti e problemi?

Migliora la capacità di concentrazione e focalizzazione
Migliora la memoria
Migliori capacità cognitive e di pensiero creativo
Miglior capacità di risolvere problemi e prendere decisioni adeguate
Migliore capacità di processare informazioni
Capacità di ignorare le distrazioni
Aiuta a gestire il deficit di attenzione (ADHD)

Energia Fisica

Sappiamo benissimo che corpo e mente sono intimamente legati ed anzi aggiungo che la distinzione Ã¨ piuttosto fittizia. Noi siamo un sistema integrato, un tutt'uno. I benefici sono quindi a ricaduta anche sulla salute fisica.

Migliorare il sistema immunitario ed il livello generale di energia

Migliora i ritmi cardiaco e respiratorio

Riduce la pressione sanguigna

Aumenta la longevit 

Riduce i problemi cardiovascolari e cerebrali

Riduce i disturbi infiammatori e l'asma

Riduce i disturbi premestruali e della menopausa

Aiuta a prevenire artrite e fibromialgia

STABILISCI OBIETTIVI RAGIONEVOLI

Meditare sembra facile... ma quando si comincia ci si trova di fronte a difficolt  inimmaginabili. Pertanto il consiglio Ã¨ quello di stabilire di volta in volta obiettivi ragionevoli ed adeguati al proprio livello, sia relativamente al tempo di pratica, alla postura o alla qualit  della meditazione. Permettiti di non essere perfetto, Ã¨ un allenamento e come ogni allenamento deve essere graduale e portato avanti nel tempo.

Questo significa anche non avere aspettative troppo elevate su come dovrebbe essere la tua pratica. Goditi la tua pratica. Un grande obiettivo Ã¨ gi  meditare ogni giorno, anche solo per 10 minuti se non riesci a fare di pi . La tua salute psicofisica ne trarr  gi  un grande giovamento. Ci saranno giornate alte e basse come sempre, goditi il viaggio, non essere eccessivamente orientato al "Tutto e Subito", perch  non funziona cos . I livelli di energia si costruiscono giorno dopo giorno.

FAI IL MEGLIO POSSIBILE

Se decidi di praticare devi farlo al meglio possibile. Stare seduti a fantasticare non serve a nulla. Ci vuole impegno (anche qui!) e determinazione. Se ci sono pensieri eccessivamente disturbanti o ti vengono in mente cose da fare, all'inizio ti consiglio di scriverle in modo da "lasciarle andare" ad un momento successivo. Non lasciarti indurre in tentazione (come dice una celebre preghiera) ma mantieni la concentrazione.

Puoi anche dedicare 5 minuti prima della sessione a scrivere ogni pensiero che ti venga in mente su cose da fare o potenziali distrazioni, in modo da cominciare con la mente gi  pi  leggera.

ATTENZIONE ALLA POSTURA

La posizione del corpo Ã¨ un fattore molto importante nella vita di tutti i giorni ed ancora di pi  in meditazione. Non Ã¨ il caso di praticare in posizioni come il loto, il mezzo loto, seiza o siddhasana (tra le pi  utilizzate), ma Ã¨ sufficiente stare seduti su una sedia senza appoggiarsi allo schienale. Testa, collo e schiena devono essere bene allineati, ma devi anche essere comodo, dato che la pratica pu  avere una durata anche piuttosto consistente. Le spalle devono essere rilassate, cos  come gli occhi e le labbra. Alcuni posizionano la punta della lingua contro il palato per connettere i meridiani centrale e governatore nell'orbita microcosmica, ma pu  essere anche solo un altro modo per aiutare la concentrazione. Le ricerche di Anna Wise sulle onde cerebrali, registrate con elettroencefalografi, consigliavano invece di rilassare completamente la lingua per ridurre il dialogo interiore.

Respira con il naso e passa in rassegna tutto il corpo, dalla sommit  della testa fino alle dita dei piedi per rilasciare le tensioni residue.

Quindi porta la tua attenzione al respiro, mantienila l ... e gradualmente espandila a tutto quanto ti sta intorno, soprattutto ai suoni, al corpo... ed anche ai tuoi pensieri, ma non dimenticarti del respiro.

Blog Export: 100salute, <http://www.100salute.it/>

Scritto da Guido in MEDITAZIONE at 10:17