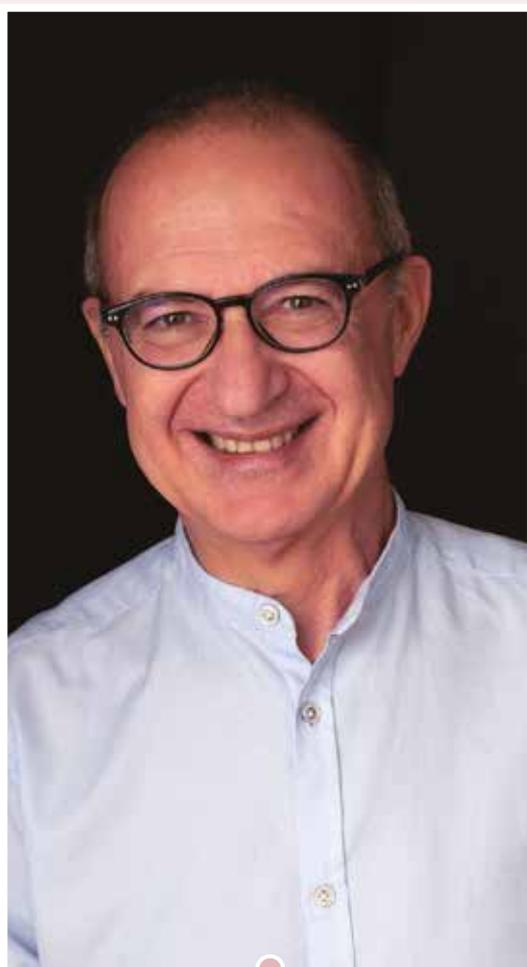


TECNICHE DI MEDITAZIONE e rilassamento per il benessere



GIOVANNI VOTA
Ingegnere, Spiritual Quantum Coach

Un giorno al Buddha fu chiesto: “Cos'hai guadagnato con la meditazione?” “Non ho guadagnato nulla” rispose “ma lasciatemi dire quello che ho perso: ira, ansia, depressione, insicurezza, paura della vecchiaia e della morte.”

Questo è uno degli effetti più profondi della meditazione: **pace e serenità interiore**. La pace è l'assenza di conflitti, mentre la serenità è saper trovare dentro di noi quello spazio di quiete anche nelle tempeste più forti della vita.

Gli studi scientifici sui benefici della meditazione sono migliaia. Il rilassamento e il benessere fisico derivano dal **benessere mentale**, perché il nostro corpo risponde a ciò che la nostra mente, specie quella subconscia, vive. Come fare per sperimentare tutto questo? L'istituto di ricerche scientifiche USA, **HeartMath** (www.heartmath.com), che si occupa specificamente di benessere mentale e fisico, lo dice chiaramente che lo si **vive quando siamo in frequenze ed emozioni di amore, gioia, gratitudine, e lo rimisura.**

Come ottenere questo durante la nostra giornata, magari quando siamo in un momento di grande stress, e ci sentiamo sopraffatti dalle situazioni e dalle emozioni? L'istituto stesso suggerisce dei metodi che sono poi gli stessi che da millenni sono alla base della **meditazione**.

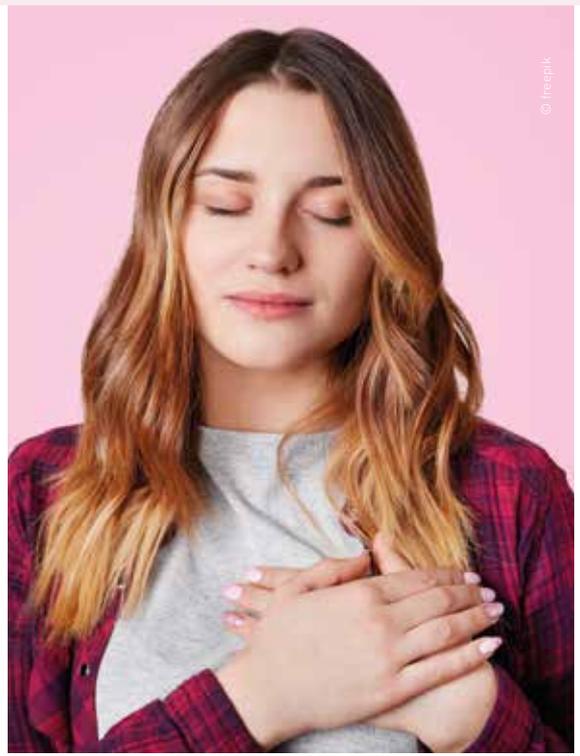
LA MEDITAZIONE

Mettiamoci comodi, in un spazio nostro isolato e silenzioso. Chiudiamo gli occhi. E iniziamo a **portare la nostra attenzione all'aria che entra ed esce dalle nostre narici**. Questo è un passo essenziale, perché per motivi fisiologici, se portiamo l'attenzione dal nostro respiro in questo modo, automaticamente fermiamo i pensieri della nostra mente. E questo ci fa cambiare subito stato e frequenza, calmandoci mentalmente e fisicamente.

Poi i **pensieri** torneranno, ma non sarà mai un problema: è normale quando si medita e semplicemente si osserva che i pensieri emergono e noi ritorniamo indietro. È sempre un "andare" e "venire" dei nostri pensieri. Non preoccuparsi di nulla. La mente vaga è normale e va benissimo così. Ora concentriamo la nostra attenzione sul nostro **cuore**, magari portandoci la mano sopra. E mentre siamo focalizzati sul nostro cuore, **immaginiamo di respirare dal nostro cuore**. E poi pensa a qualcuno o qualcosa che fa sentire felice, una persona, una situazione e fai crescere le emozioni di amore nel tuo cuore. E stai in questo stato per tutto il tempo che vuoi, e sentirai **sciogliersi tensioni e ansie**.

Ecco tre semplici passi che si possono fare ovunque

Per quanto tempo fare questo esercizio? Anche cinque minuti possono bastare. E si può ripetere a piacimento: non ha alcun effetto collaterale negativo!



© freepik

in ogni momento:

- 1) Porta la tua attenzione al tuo cuore.
- 2) Respira dal tuo cuore.
- 3) Senti emozioni di amore nel tuo cuore.

Questo esercizio lo **possono fare benissimo anche i bambini**, che anzi sono velocissimi in questo processo.

LA GRATITUDINE

Un altro esercizio potente di benessere è **esprimere la gratitudine**. La gratitudine la considero un **fattore dinamico dell'amore**. Un semplice esercizio che si può fare ovunque in qualunque momento, è **rendere grazie per tutto ciò che siamo e abbiamo**, e farlo costantemente lungo tutta la giornata: i suoi effetti nella nostra vita sono assolutamente magici!

Per rendere grazie bisogna **essere presenti**, accorgersi di tutto ciò che abbiamo, di tutta l'abbondanza d'amore e abbondanza economica nella nostra vita. Grazie al nostro corpo, a ogni nostro organo, grazie alla casa, all'automobile, grazie! Grazie!

E se siamo con qualcuno un esercizio che cambia velocemente le **energie** e che faccio fare meglio ancora se tra sconosciuti, è sedersi una di fronte all'altro e ringraziarsi a vicenda per qualche cosa. Io ringrazio lei per qualche cosa, e poi lei ringrazia me per qualcosa'altro. Dopo soli 10 minuti di questo esercizio vedrete che energie ci saranno!

Grazie Love and Gratitude