

# **Meditazione**

# **101**

## **Diritti d'uso**

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, di fotocopiatura, registrazione, scansione o altro, senza il previo permesso scritto dell'editore.

## **Dichiarazione di non responsabilità**

Tutto il materiale contenuto in questo libro è fornito solo a scopo didattico e formativo. Non ci si assume alcuna responsabilità per eventuali risultati o esiti derivanti dall'uso di questo materiale.

Sebbene sia stato fatto ogni sforzo per fornire informazioni accurate ed efficaci, l'autore non si assume alcuna responsabilità per l'accuratezza o l'uso/abuso di queste informazioni.

## **Indice dei contenuti**

5 I sorprendenti benefici della meditazione che forse non conoscete	4
6 I benefici della meditazione che aiutano a scalare più velocemente le posizioni aziendali	6
7 Semplici consigli di meditazione per principianti	8
Come la meditazione alla guida rende più sicuri (e più felici) gli automobilisti	10
Meditazione e bambini - Quanto è giovane il bambino?	12
Benefici della meditazione per gli anziani	15
La meditazione è una componente essenziale della forma fisica	17
I migliori strumenti e accessori per la meditazione	19
Capire i due principali tipi di meditazione	21
Perché si dovrebbe meditare se si è incinta	23

# 5 sorprendenti benefici della meditazione Potrebbero non essere a conoscenza di

Il beneficio più noto della meditazione è la riduzione dello stress. Diverse forme di meditazione sono state utilizzate letteralmente per migliaia di anni per alleviare e rimuovere rapidamente, e talvolta istantaneamente, lo stress e l'ansia. Il sito LiveAndDare.com ha identificato 76 benefici della meditazione scientificamente provati. Tra questi, la riduzione dei casi di depressione e la riduzione dell'ansia.

Questi benefici mentali possono sembrare logicamente legati a una pratica in cui si calma la mente. Tuttavia, alcuni benefici della meditazione potrebbero sorprendervi, tra cui i seguenti 5 effetti benefici della meditazione che forse non conoscete.

## **1 - La meditazione rende vivibili gli anni dell'adolescenza**

La scuola superiore può essere un periodo molto difficile, non solo per gli adolescenti che cercano di uscirne vivi, ma anche per i loro genitori. Gli anni dell'adolescenza possono essere difficili perché il corpo e la mente dell'uomo cambiano così rapidamente. Questo può causare dubbi su se stessi, frustrazione, confusione e, a volte, la sensazione che il mondo intero stia "cercando di prendere" l'adolescente.

Una ricerca della Harvard Medical School ha dimostrato che pratiche di rilassamento come la meditazione e la respirazione profonda hanno migliorato la capacità degli studenti di affrontare gli sbalzi d'umore ormonali e i continui drammi dell'adolescenza.

## **2 - La 'meditazione' può essere migliore dei 'farmaci' per il dolore cronico**

Il Journal of Neuroscience riporta uno studio che dimostra che con la meditazione è possibile risparmiare notevolmente sui costi dei farmaci da prescrizione e contemporaneamente alleviare il dolore in modo più

efficace. Le pillole hanno spesso effetti fastidiosi e

effetti collaterali debilitanti. Questo non vale per la meditazione, che in quello studio si è dimostrata più efficace dei farmaci per alleviare il dolore cronico.

### **3 - Sollevo dalla sindrome dell'intestino irritabile (IBS)**

L'IBS può essere frustrante, scomoda, dolorosa e imbarazzante. Il rimedio potrebbe essere la meditazione regolare. Uno studio ha dimostrato che una pratica di 8 settimane di mindfulness per alleviare lo stress ha ridotto i sintomi dell'IBS di ben il 26,4%.

### **4 - La meditazione rafforza il sistema immunitario**

Il sistema immunitario è il complesso gruppo di processi del corpo che combatte le infezioni e le malattie. Lo stress e l'ansia compromettono il sistema immunitario e ciò significa che è più probabile ammalarsi per qualsiasi causa. Meditare regolarmente rallenta la produzione di ormoni dello stress come il cortisolo, che naturalmente danneggiano il sistema immunitario.

### **5 - Migliora il tasso di fertilità nelle donne**

I ricercatori non sono ancora sicuri del perché questo accada. Tuttavia, esiste una correlazione non smentita di tassi di fertilità notevolmente più elevati nelle donne che meditano regolarmente, rispetto a quelle che non lo fanno.

# 6 benefici della meditazione che vi aiutano

## Salire più velocemente nella scala aziendale

State salendo la scala aziendale alla ricerca della sicurezza del lavoro, di una retribuzione migliore, di maggiori responsabilità o di potere personale? Se siete impegnati nella corsa al successo aziendale e cercate di avanzare il più rapidamente possibile, la meditazione offre notevoli benefici. Oltre ad alleviare lo stress, che come sapete è costante in un ambiente lavorativo competitivo, la meditazione offre i seguenti 6 benefici che vi aiutano a salire i gradini della scala aziendale in modo più rapido ed efficace rispetto ai vostri colleghi che non meditano.

**1 - Tutta la meditazione migliora la concentrazione.** Se non riuscite a FOCALIZZARVI (seguire un corso fino al successo), semplicemente non riuscirete a raggiungere i livelli avanzati del mondo aziendale. La meditazione, in particolare la meditazione sull'attenzione focalizzata, può creare una visione mirata al laser che vi permette di tagliare i continui disordini e distrazioni che vi circondano, portando a termine progetti e incarichi in modo rapido e produttivo.

**2 - La meditazione favorisce l'obiettività, la compostezza, la chiarezza e la concentrazione.** Quando riuscite a valutare obiettivamente qualsiasi situazione lavorativa, il vostro valore per l'azienda aumenta notevolmente. La pratica della meditazione migliora anche la concentrazione, aiuta a sviluppare una visione chiara e garantisce la compostezza quando le cose si fanno stressanti, strumenti essenziali per il progresso e la sopravvivenza nel mondo aziendale.

**3 - La meditazione aumenta la produttività.** Sia che pratichiate la meditazione Kundalini o Vipassana, sia che ne pratichiate altre decine di varietà, vi accorgerete di essere più produttivi. Incorporare sessioni di meditazione durante la giornata lavorativa aumenterà ancora di più la vostra produttività.

**4 - La capacità di risolvere i problemi e di prendere decisioni diventa più forte.** Innumerevoli studi dimostrano che la meditazione migliora il funzionamento mentale e la memoria e riduce drasticamente le possibilità di contrarre problemi di salute mentale. Ciò significa che la capacità mentale di affrontare i problemi, risolverli e prendere decisioni intelligenti viene potenziata dalla meditazione.

**5 - La meditazione migliora i livelli di intelligenza sociale ed emotiva.** La meditazione permette al cervello di reagire in modo oggettivo e intelligente. Questo migliora il vostro QI sociale ed emotivo. Gli studi dimostrano che i dipendenti con alti livelli di intelligenza sociale ed emotiva hanno maggiori probabilità di essere scelti per posizioni di leadership.

**6 - La meditazione è un alleviamento dello stress mentale e fisico.** Questo è probabilmente il beneficio più noto di una pratica regolare di meditazione. L'aspetto sorprendente è che i vari tipi di meditazione sono tutti molto efficaci per alleviare lo stress e l'ansia. Indipendentemente dalla forma di meditazione che si decide di praticare, lo stress diminuirà. Questo significa meno giorni di ferie, meno paura e ansia quando si va al lavoro e una migliore capacità di competere in un ambiente aziendale stressante rispetto ai colleghi.

# 7 semplici consigli di meditazione per i principianti

I principianti si avvicinano spesso alla meditazione con dei preconcetti. Contrariamente a quanto si pensa, per trarre beneficio dalla meditazione non è necessario praticare una particolare religione, avere una specifica visione spirituale o acquistare attrezzi o accessori. I principianti di questa pratica millenaria hanno sentito dire che è un ottimo antistress che offre anche altri benefici per la salute mentale e fisica. Ansiosi di iniziare, i neofiti della meditazione hanno generalmente una grande domanda in mente...

*"Come faccio a meditare?"*

Spesso immaginano di dover raggiungere una posizione del loto angusta e dolorosa, respirando incenso soffocante e ripetendo canti mistici come necessari per una pratica di meditazione. La loro mente si riempie di nozioni preconcette e di idee sbagliate e poco informate. Se volete iniziare a trarre benefici mentali e fisici dalla meditazione, i 7 consigli e le pratiche che seguono vi porteranno in breve tempo da neofiti confusi a veterani della meditazione calmi e concentrati.

**1 - Capite subito che non esiste un modo "giusto" e uno "sbagliato" di meditare.** Quello che funziona meglio per voi è quello che dovreste fare.

**2 - Iniziate lentamente.** Dovreste puntare a 2 o 3 sessioni di meditazione giornaliere.

3 all'inizio, fino a 5 minuti. Acquisire familiarità con il processo. All'inizio, anche una sessione di meditazione di 3 minuti può essere difficile. Potreste avere la sensazione di aver "fallito", ma continuate a farlo e le vostre prestazioni e i vostri benefici miglioreranno nel tempo.

**3 - Se i vostri pensieri vagano, e lo faranno, non criticatevi.**

Riconoscete qualsiasi input di distrazione che vi ha interrotto e poi, lentamente

riorientare l'attenzione verso il punto focale.

**4 - Non cercate di meditare subito dopo un pasto pesante.** La maggior parte delle persone non si rende conto di quanta energia richiede il sistema digestivo. Meditare dopo aver mangiato può causare frustrazione quando non si vedono o non si sentono risultati abbastanza rapidi da renderci felici. Dovreste anche essere idratati correttamente, ma non al punto che la vostra vescica implori la fine della sessione di meditazione.

**5 - Usare le colonne sonore per la meditazione... o non usare le colonne sonore per la meditazione.** Alcuni principianti affermano che i file MP3, i CD e i video di YouTube sono fondamentali per fornire l'ambiente audio corretto per la meditazione. Altri dicono che questa musica li distrae. Scoprite cosa funziona per voi.

**6 - Rendetevi conto che non è necessario sedersi a gambe incrociate, in posizione di loto.** La meditazione può avvenire ovunque, purché siate seduti o reclinati in una posizione comoda, in un ambiente calmo e tranquillo.

**7 - Praticate la consapevolezza ovunque.** Quando guidate, mentre fate la spesa o passeggiate nel vostro quartiere, siate consapevoli della vostra esperienza. Non concentratevi sul passato o sul futuro, e nemmeno sul prossimo passo che state facendo. Diventare consapevoli del "momento giusto" della vostra vita durante la giornata può aiutare la vostra pratica di meditazione dedicata.

# Come la meditazione alla guida vi rende un Un guidatore più sicuro (e più felice)

Dopo aver letto questo titolo potreste pensare: "Meditare mentre si guida? È una follia!". Probabilmente state immaginando qualcuno che cerca di guidare un veicolo con gli occhi chiusi, seduto nella posizione del loto e cantando mantra, mentre cerca di formare mudra appropriati con le mani. Questa è l'esperienza tipica a cui la maggior parte delle persone pensa quando sente la parola "meditazione".

**La meditazione di guida, detta anche guida consapevole, è un animale completamente diverso.**

Molti tipi di meditazione chiedono semplicemente di essere consapevoli dell'esperienza presente. Ciò significa aprire la mente e tutti i sensi a tutto ciò che accade intorno a noi. Non sembra la ricetta perfetta per una guida sicura? Quante ore al giorno o alla settimana passate al volante della vostra auto? Invece di considerarlo un tempo sprecato e stressante, perché non usarlo come un'occasione per praticare la mindfulness?

Si noti che questa pratica si chiama "guida consapevole", e non rabbia stradale, guida giudicante o guida vendicativa. Essere totalmente consapevoli di tutto ciò che accade intorno a voi mentre guidate significa sicuramente vedere le cattive abitudini di guida degli altri automobilisti. Quando si pratica la pienezza mentale, sia che si guidi sia che si stia comodamente seduti in salotto, si diventa consapevoli della propria esperienza attuale.

Tuttavia, non giudicate l'esperienza.

Semplicemente lo incontrate, vi permettete di viverlo, preoccupandovi solo di essere veramente nel momento. Ciò significa che la vostra vista vede spuntare le luci dei freni su una fila di veicoli davanti a voi. Le

orecchie avvertono il clacson di un'auto. Le vostre mani notano che c'è un  
piccolo movimento

nel volante, il che significa che si è incontrato un terreno di guida più accidentato o più difficile.

**Se più persone praticassero la guida consapevole, i casi di incidenti stradali e di rabbia stradale diminuirebbero drasticamente.**

La guida consapevole può portare a tariffe assicurative più basse. Può sicuramente contribuire ad abbassare il livello di stress se ci si sta dirigendo verso un lavoro che si odia e può aiutare a rilassarsi dopo una giornata impegnativa al lavoro. Ciò significa meno stress e ansia quando si arriva a casa, il che favorisce un ambiente domestico più felice.

Ci sono molti motivi per praticare la mindfulness mentre si guida. Non solo si diventa guidatori più sicuri e consapevoli, ma la propria comprensione quotidiana può diventare un alleviamento dello stress, anziché favorirne l'insorgere.

La prossima volta che guidate, state presenti a tutto ciò che accade intorno a voi. Sviluppate una consapevolezza della situazione, senza reagire in modo giudicante. Troverete più pace e meno stress nella vostra vita e forse vi piacerà guidare quando in passato era un'attività che temevate.

# Meditazione e bambini: quanto è giovane? Giovane?

La meditazione è stata collegata a molteplici vantaggi per la salute fisica e mentale. La diminuzione dello stress, la longevità, la riduzione dei costi sanitari, il controllo delle emozioni e il miglioramento delle prestazioni fisiche sono tutti benefici scientificamente dimostrati dalla meditazione e dalla mindfulness. Con questi vantaggi significativi, potreste pensare di coinvolgere vostro figlio in una pratica regolare di meditazione.

È stato dimostrato che la meditazione è benefica per gli adulti, gli anziani e le persone anziane. Può migliorare la vita di uomini e donne, quindi è logico che genitori, nonni e altri che si occupano di bambini si chiedano: "Quanto è piccolo il bambino per introdurlo alla meditazione?".

Se vi state ponendo questa domanda, non siete affatto soli. Se sfogliate i forum di meditazione su Internet, vedrete più di qualche domanda come la seguente:

*"Mia figlia di 9 anni è troppo giovane per imparare la meditazione?". "Mio figlio ha appena compiuto 6 anni: è troppo giovane per la meditazione?".*

*"Ho sentito parlare della meditazione per i bambini. Come funziona?"*

La meditazione potrebbe non essere il primo pensiero che vi viene in mente quando pensate a bambini in età prescolare o piccoli, energici e attivi. Molti pensano che, poiché questi bambini non hanno un cervello completamente formato, non solo non siano in grado di meditare correttamente, ma che la pratica sia una perdita di tempo.

**La scienza ci dice il contrario.**

Diversi studi mostrano "cambiamenti comportamentali immediati nei bambini" una volta che iniziano a meditare. L'Unità di Ricerca sulle Terapie Nazionali del Royal Hospital for Women in Australia ha condotto uno studio su 26 bambini con disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) tra il 2003 e il 2012. I bambini avevano un'età compresa tra i 4 e i 12 anni. Hanno praticato regolarmente la meditazione Sahaja Yoga per 6 settimane. Ecco alcuni risultati di questa pratica di meditazione.

- Riduzione dell'uso di farmaci da parte del 50% dei bambini sottoposti al test.
- Migliori relazioni genitori-figli
- Miglioramento dei sentimenti di autostima e autostima
- Riduzione dell'iperattività e contemporaneo miglioramento dell'attenzione.
- Meno attività impulsiva

Una scuola di Baltimora, nel Maryland, insegna ai bambini a meditare durante la detenzione. La terapista yoga Heather Galea ha visto che anche i bambini più piccoli traggono beneficio dalla presenza di un genitore che pratica yoga e meditazione. L'autrice di bestseller per l'infanzia Pinky McKay ha visto che la meditazione calma e rilassa i bambini di età inferiore ai 2 anni.

Questo accade perché gli studi dimostrano che una maggiore attenzione, voti migliori, livelli più bassi di stress e ansia, una migliore consapevolezza di sé e una sana autoregolazione sono tutti benefici della meditazione per i bambini. Kai-Ser Greenland è l'autore di "The Mindful Child" (Il bambino consapevole), e sottolinea anni di ricerche che dimostrano che la meditazione aiuta a rendere i bambini più felici e compassionevoli e favorisce lo sviluppo di buone abitudini.

Per insegnare ai bambini a meditare può essere sufficiente introdurre un ambiente calmo e rilassato in cui trascorrere del tempo con un genitore o una persona cara. Nei bambini più grandi, pratiche di meditazione più

regolate e tradizionali mostrano benefici significativi, anche a distanza di anni. I bambini non sono mai troppo piccoli per trarre beneficio da un ambiente sano. Questo significa esporsi a

**Le tecniche di meditazione, rilassamento e mindfulness non iniziano mai troppo presto per il vostro bambino.**

# Benefici della meditazione per gli anziani

Avete mai sentito parlare di un "momento di anzianità"? Di solito ci si riferisce a una persona che ha delle dimenticanze o che si comporta in un altro modo che è legato a un deterioramento delle funzioni mentali. Il termine è nato senza dubbio perché gli esseri umani associano la debolezza mentale alla vecchiaia.

La scienza conferma questa convinzione. Con l'avanzare dell'età, soprattutto per gli esseri umani che superano i 50 anni, le ricerche dimostrano che le nostre funzioni mentali iniziano a diminuire. Tuttavia, questa situazione non è affatto inevitabile.

**Gli anziani che meditano e praticano la mindfulness possono sperimentare miglioramenti drammatici e positivi nelle loro capacità mentali.**

I seguenti benefici della meditazione per gli anziani possono aiutare chi ha superato i 50 anni a rivendicare gran parte del proprio funzionamento mentale, soprattutto se i momenti di anzianità si presentano con maggiore frequenza.

- **La meditazione stimola l'area cerebrale "sorridi e sii felice".** La corteccia prefrontale è la regione cerebrale del "benessere". Con l'avanzare dell'età, questa regione si attiva naturalmente con minore frequenza, motivo per cui gli anziani spesso sperimentano depressione e livelli di stress e ansia più elevati rispetto a quando erano più giovani. Una pratica di meditazione porta a una riduzione dello stress e della depressione, oltre che a un maggiore senso di felicità.
- **La meditazione migliora l'umore e il controllo emotivo.** Uno studio condotto in Thailandia ha integrato una terapia di camminata con la meditazione per gli anziani. I soggetti che meditavano mostravano regolarmente un umore più positivo rispetto a quelli che non lo facevano. Si è notata anche una riduzione della depressione e un

miglioramento della forma fisica.

- **La meditazione regolare migliora la memoria.** La meditazione stimola l'anca-pocampo e il lobo frontale del cervello. Questo significa che la memoria breve

e di memoria a lungo termine per gli anziani. Anche la capacità di memorizzare e di accedere ai ricordi appena creati è migliorata.

- **La meditazione migliora le relazioni con gli anziani.** Grazie alla natura antistress e al miglioramento dell'umore della mindfulness e di altre pratiche di meditazione, gli anziani hanno rapporti migliori con i loro assistenti, familiari e altri membri della comunità senior.

Uno studio dell'UCLA dimostra che un programma di meditazione di 8 settimane "... ha ridotto in modo significativo i tassi di solitudine auto-riferiti". La depressione dovuta a uno stato di solitudine percepita è una preoccupazione significativa per gli anziani, in particolare per quelli di età superiore ai 70 e agli 80 anni.

I benefici della meditazione per gli anziani includono una diminuzione del senso di solitudine, una maggiore longevità, una migliore salute, una riduzione della nebbia mentale, una riduzione dei costi sanitari e un rallentamento della progressione del morbo di Alzheimer. Le sessioni di meditazione possono durare solo 10-20 minuti e più sessioni alla settimana portano a una moltitudine di vantaggi mentali e fisici che gli anziani farebbero bene a sfruttare.

# La meditazione è una componente essenziale della Forma fisica

La meditazione è un incredibile antistress. Aiuta a ridurre le probabilità di diventare ansiosi e depressi, e anche le persone che non praticano la meditazione sono consapevoli dei benefici mentali ad essa associati. Sapevate che la meditazione dovrebbe essere considerata un elemento essenziale di qualsiasi pratica di fitness?

È vero, meditare regolarmente e praticare la mindfulness contribuiscono ad avere un corpo sano e forte e una mente capace. Molti medici e professionisti della salute ritengono che lo stress mentale sia alla base di un lungo elenco di problemi fisici cronici. Lo stress mentale e l'ansia favoriscono il rilascio di cortisolo e di altri ormoni e sostanze chimiche che possono danneggiare il sistema immunitario.

Quando l'immunità naturale è forte e sana, non ci si ammala. Quando le difese immunitarie si abbassano, come accade quando lo stress è troppo frequente, aumentano le probabilità di essere preda di infezioni, malanni e malattie di ogni tipo. Ciò significa che la salute fisica è a rischio quando lo stress fa parte della nostra vita. Come già detto, la meditazione è un noto alleviatore dello stress, che favorisce la salute fisica.

## **La meditazione fa venire voglia di allenarsi**

La meditazione migliora tutti gli aspetti della mente. Il funzionamento mentale, la cognizione e la memoria ne beneficiano. Pensate all'ultima volta che avete guardato il calendario e vi siete resi conto che vi aspettava una sessione di allenamento. Se eravate stressati, frustrati, depressi o comunque in uno stato mentale negativo, probabilmente vi siete sentiti come se la sessione di esercizio programmata fosse qualcosa che "dovevate fare".

Forse avete addirittura saltato del tutto l'allenamento. Ora ripensate all'ultima volta che non vedevate l'ora di allenarvi. Senza dubbio la vostra mente

Lo stato era sano, vi sentivate bene con voi stessi e con la vostra vita e non vedevate l'ora di andare in palestra.

La meditazione fa venire voglia di fare esercizio, invece di temere la prossima sessione di allenamento. Quando si è felici di fare attività fisica, anziché desiderare di evitarla, le prestazioni e i risultati vengono potenziati.

### **La meditazione rafforza il sistema nervoso parasimpatico**

Se vi state chiedendo cosa sia il sistema nervoso parasimpatico, non si tratta solo di una frase che fa storcere il naso. Questo termine si riferisce alla parte del sistema nervoso che riporta il corpo a uno stato di rilassamento, calma e assenza di stress. Questo avviene di solito dopo una minaccia di pericolo o un normale stress quotidiano. La meditazione attiva questo processo, il che significa che il corpo fisico può ripararsi e ricostruirsi in modo efficace dopo che l'esercizio fisico ha stressato i muscoli.

### **La meditazione è legata alla salute del sonno**

Chiedete a qualsiasi atleta serio e vi dirà che un riposo adeguato è estremamente importante per un corpo sano. Quando ci si sente stanchi e privi di energia durante il giorno, l'allenamento ne risente.

Per avere una spinta si può anche ricorrere a bevande energetiche e soda poco salutari e piene di zuccheri, che possono rovinare le abitudini del sonno. La meditazione libera la mente, limita le distrazioni e libera il corpo e la mente dallo stress, il che porta naturalmente a un miglioramento del sonno.

### **Raggiungete più velocemente gli obiettivi e i risultati fisici**

La meditazione è un supercaricatore mentale. Influisce sulla mente in molti modi positivi. Uno degli effetti principali della meditazione è la sua capacità di dare una concentrazione mirata al laser. Questo migliora non solo le prestazioni fisiche, ma anche la capacità mentale di concentrarsi su un obiettivo di fitness a breve o lungo termine. La meditazione

combinata con la visualizzazione è una tecnica potente che gli atleti di alto livello in molti sport e attività fisiche diverse usano abitualmente per superare i loro record personali e raggiungere i loro obiettivi di fitness più importanti.

# I migliori strumenti di meditazione e accessori

Per la meditazione non serve altro che la giusta mentalità. Sebbene sia possibile praticare una sana meditazione in un ambiente scomodo e rumoroso, un ambiente calmo, rilassato e confortevole porterà a risultati e benefici migliori. Allo stesso modo, i seguenti strumenti e accessori possono aiutarvi a ottenere il massimo dalla vostra pratica di meditazione.

**Cuscini da meditazione** - Questi cuscini antistress sono realizzati appositamente per la pratica della meditazione. I cuscini gonfiabili Mobile Meditator, Brent- wood Home Crystal Cove e Peace Yoga Zafu sono ideali per le sessioni di meditazione e per le lezioni di yoga.

**Panche da meditazione** - Una panca da meditazione vi fa alzare dal pavimento. Di solito contiene uno strato superiore imbottito e una base molto corta o delle gambe che vi sollevano da 4 pollici a circa 8 pollici da terra.

**Tappetini da meditazione** - Simili ai tappetini da yoga, i tappetini da meditazione sono spesso più spessi e ammortizzati. Cercando "tappetini da meditazione" su Google o Amazon si ottiene un'ampia varietà di dimensioni, forme e materiali.

**Incenso** - Le diverse forme di meditazione di monitoraggio aperto chiedono di mantenere l'attenzione aperta, piuttosto che diretta. Si raggiungono tutti i sensi per identificarsi con il momento presente. I bastoncini d'incenso al Sandalo e al Patchouli aiutano a creare un ambiente calmo, pacifico e privo di stress.

**Candele da meditazione** - Alcuni praticanti di meditazione amano una cerimonia di accensione delle candele che li prepara mentalmente a una sessione di mindfulness o di meditazione. Le candele da meditazione sono

disponibili in un'ampia varietà di colori, dimensioni e aromi.

**Musica per la meditazione** - Come per l'incenso, la musica appropriata può aiutare a creare un ambiente più sereno e tranquillo. Su YouTube si trovano molti video e musica zen, di meditazione e di rilassamento gratuiti, e una recente ricerca su Amazon per il termine "musica da meditazione" ha dato più di 149.000 risultati.

**Modalità aereo sul telefono** - Niente può rovinare una buona sessione di meditazione come lo squillo stridente di un cellulare. Non dimenticate di mettere il telefono in modalità aereo o di spegnerlo prima di iniziare a meditare. In alternativa, alcuni telefoni offrono la modalità "Non disturbare", che consente di non essere disturbati.

**HeadSpace** - L'applicazione HeadSpace si presenta come una "palestra per la mente". Gli abbonati sono guidati attraverso sessioni di meditazione giornaliere, che partono da soli 10 minuti l'una. L'applicazione è stata sviluppata da uno studente di scienze dello sport che si è recato in Asia per diventare un monaco buddista. Altre applicazioni di meditazione gratuite e a pagamento sono Checky, Calm, Meditation Made Simple e Buddhify.

# Comprendere i due principali tipi di Meditazione

Esistono letteralmente decine di tipi diversi di pratiche di meditazione, persino la meditazione alla guida, detta anche guida consapevole. Sì, meditare mentre si guida è una cosa reale e può effettivamente rendere il guidatore migliore e più sicuro. Il punto è che quasi tutte le forme di meditazione riconosciute rientrano in una delle due classi principali seguenti.

1 - Monitoraggio aperto

2 - Attenzione focalizzata

## **Che cos'è la meditazione di monitoraggio aperto?**

La meditazione di monitoraggio aperto significa mantenere aperta l'attenzione. Non ci si concentra su un pensiero centrale o su un oggetto fisico. Ci si permette di monitorare e percepire tutti gli aspetti della propria esperienza fisica e mentale. Lo si fa senza giudicare o fare alcun tipo di investimento mentale. Tutto ciò che si percepisce con il cervello, le sensazioni, i ricordi e i pensieri, viene riconosciuto. Gli stili di meditazione a monitoraggio aperto includono la Mindfulness, la Vipassana e molti tipi di meditazione taoista.

Vi sintonizzate anche sui vostri sensi fisici. Monitorate apertamente tutto ciò che provoca un input sensoriale, compresi suoni, aromi, cose che vedete e toccate. Riconoscete queste esperienze per quello che sono. Non agite o reagite preventivamente e agite semplicemente come una stazione di monitoraggio, sperimentando ogni aspetto del vostro momento presente senza giudicarlo o influenzarlo.

## **Capire la meditazione sull'attenzione focalizzata**

La meditazione sull'attenzione focalizzata è chiaramente definita dal suo nome. Invece di permettere a voi stessi di monitorare tutti gli aspetti

della vostra esistenza, focalizzate la vostra attenzione su un singolo oggetto. Per alcuni questa forma di meditazione è più facile

di lasciarsi aprire a ogni distrazione e a ogni input sensoriale che ci circonda. Anche in questo caso, non c'è giudizio o attaccamento. Con il tempo, concentrarsi su un pensiero, una parte del corpo, un oggetto fisico o un mantra migliora la capacità di concentrarsi solo su quell'oggetto scelto.

Ciò significa che, con il passare del tempo, una pratica di meditazione sull'attenzione focalizzata vi rende molto bravi a ignorare le distrazioni. Si impara a concentrare l'attenzione in modo profondo e costante, ottenendo incredibili benefici mentali che si possono applicare a ogni aspetto della vita. Alcuni esempi di meditazione di attenzione focalizzata sono la Loving Kindness, la Kundalini e alcune forme di meditazione Qigong.

### **Qual è il tipo più adatto a me?**

La risposta è molto semplice: qualsiasi tipo di meditazione funzioni per voi in questo momento è quella che dovreste praticare. Ognuno di noi è diverso. Potreste scoprire che l'attenzione focalizzata ha più senso per voi in questo momento, ma col tempo tenderete a sperimentare maggiori benefici dal monitoraggio aperto.

Il segreto è provare, praticando diversi tipi di meditazione fino a trovarne uno che funzioni per voi. I benefici mentali, fisici e spirituali della meditazione non si discutono. Mettete in pratica qualche tipo di meditazione nella vostra vita e i benefici illimitati di questa antica arte di guarigione mentale e fisica potranno aiutarvi a condurre una vita più piena, ricca e sana.

# Perché dovreste meditare se lo state facendo Incinta

La maggior parte delle pratiche di meditazione include istruzioni su come respirare correttamente. Ci si concentra sul respiro e questo permette di escludere tutte le distrazioni esterne. Qual è uno degli esercizi fisici più importanti che vengono insegnati alle donne in gravidanza? Viene insegnato loro a respirare correttamente per favorire il parto del bambino e per aiutarle a gestire lo stress fisico e il dolore che stanno vivendo.

La meditazione migliora la respirazione per scaricare lo stress e concentrarsi, e può anche giovare alle future mamme nei seguenti modi.

- **Riduzione dello stress e dell'ansia - Sapevate** che l'ansia impedisce al sistema immunitario di funzionare correttamente? L'obiettivo è essere il più possibile in salute durante la gravidanza e il parto. Un sistema immunitario compromesso porta la salute nella direzione opposta e favorisce lo stress fisico e mentale. L'ansia e lo stress in gravidanza sono stati collegati a un peso alla nascita inferiore alla norma, a complicazioni del travaglio, a un aumento del rischio di aborto spontaneo e a una maggiore probabilità di difetti alla nascita. La medicina è nota da migliaia di anni per alleviare lo stress.
- **Miglioramento della produzione di endorfine - Le** endorfine sono alcune delle sostanze chimiche che il cervello rilascia quando ritiene che si possa beneficiare di un senso di benessere. Sono anche efficaci antidolorifici naturali. Questa doppietta di sostanze che aumentano il piacere e bloccano il dolore aiuta a eliminare gran parte del dolore associato al parto.
- **Livelli più alti di DHEA - Il** deidroepiandrosterone è molto più facile

da ri- chiamare (e da pronunciare) come DHEA. È un ormone prodotto dalle ghiandole renali che favorisce un sistema immunitario sano, migliora l'umore, equilibra la chimica cerebrale e favorisce l'udito, la vista, la crescita muscolare e ossea. È anche legato alla riduzione dei livelli di stress e di ansia,

aiuta a regolare la pressione sanguigna e a difendersi da alcune malattie. La meditazione aumenta naturalmente i livelli di DHEA, che tendono a diminuire dopo i 30 anni.

- **Aumento della produzione di melatonina** - Ci riferiamo ancora una volta all'effetto positivo della meditazione sul sistema immunitario, perché il buon funzionamento delle difese immunitarie determina la salute dell'individuo. La melatonina è una di quelle sostanze chimiche "che fanno stare bene" a cui abbiamo accennato prima, che ha un effetto calmante che migliora l'umore e il senso di benessere. Alti livelli di melatonina durante la gravidanza contribuiscono anche a rafforzare il sistema immunitario.
- **Riduce la necessità di anestesia epidurale e di parto cesareo** - Un importante studio ha dimostrato che il tasso di incidenza del parto cesareo è diminuito di ben il 56% quando le donne meditavano regolarmente durante la gravidanza. Ancora più impressionante è stato il fatto che le donne incinte che meditavano avevano l'85% in meno di probabilità di ricorrere all'anestesia epidurale per alleviare il dolore.

La meditazione è importante per le donne in gravidanza per diversi motivi. È stata collegata a tassi di parto sani, a un minor rischio di depressione post-partum e a migliori abitudini di sonno. Le donne esprimono una connessione mentale ed emotiva più sana con il loro corpo in forte cambiamento, oltre a una minore tensione generale e a una maggiore tranquillità. Sviluppate oggi stesso una pratica di meditazione se pensate di rimanere incinta e, una volta incinta, la meditazione offre a voi e al vostro bambino notevoli vantaggi per la salute.