

EFFETTI DELLA MEDITAZIONE

“Durante gli ultimi 5 anni oltre 300 studi scientifici, condotti in più di venti paesi, hanno dimostrato che la fisiologia, la psicologia e il comportamento sociale dell’individuo migliorano tutti significativamente attraverso la pratica regolare della Meditazione.

Fisiologicamente la ricerca ha dimostrato che i praticanti la Meditazione godono di un funzionamento cerebrale più ordinato, di una migliore salute fisica, di un aumento di efficienza del sistema cardiaco e respiratorio, di un tempo di reazione più rapido e di una migliore coordinazione percettivo-motoria.

Psicologicamente si è constatato che la Meditazione produce un aumento di intelligenza, della capacità di apprendere e memorizzare e una personalità più integrata. Tratti negativi come ansietà, depressione e paura diminuiscono; si è visto che qualità positive come spontaneità e creatività, felicità e produttività sono aumentate.

Sociologicamente, l’aumentata capacità di avere più sentite relazioni interpersonali, ha portato a migliori rapporti nelle famiglie, a scuola, nel lavoro.”

Da: **Jack Forem**, *Meditazione trascendentale*, ed. Astrolabio

CORSO DI TRAINING AUTOGENO

CORSO DI MEDITAZIONE YOGA

Cos’è veramente il training autogeno?

Qual è la sua efficacia terapeutica?

Che promette autenticamente questo metodo all’uomo moderno?

Lo yoga:

l’unificazione in una sintesi armonica di tutti gli aspetti della personalità umana, sia consci che inconsci, attraverso numerose tecniche psicologiche e la tradizione millenaria della meditazione orientale.

Il corso diretto da P. Francesco Piras, gesuita, direttore della scuola di meditazione di Cagliari, è rivolto ai giovani nell’intento di aiutarli nei loro problemi di concentrazione, memoria e rafforzamento della volontà.

Il corso non ha scopo di lucro.

“La più grande rivoluzione della nostra generazione è la scoperta che gli esseri umani, modificando l’atteggiamento interiore della loro mente, possono cambiare gli aspetti della loro vita”.

William James

Scuola di Meditazione

www.scuoladimeditazione.eu

Via ospedale 4 - 09124 Cagliari

Corso di Meditazione Yoga e Training autogeno

“Negli uomini del nostro tempo si verifica un fenomeno sorprendente: essi aspirano alla meditazione perché avvertono, qualunque sia la loro ideologia, o la loro fede, che a causa della tensione e della febrilità della vita moderna, rischiano di perdere la parte migliore e più autentica di se stessi.” -

La presentazione del corso e le iscrizioni per il primo anno si terranno nel salone di via Ospedale 4 Cagliari – martedì 19 ottobre 2010 alle ore 19,30 -

Le lezioni per gli iscritti agli anni successivi al primo inizieranno giovedì 7 ottobre 2010 alle ore 19,45 precise, e proseguiranno ogni giovedì allo stesso orario.

“Un essere umano è una parte del tutto chiamato da noi ‘universo’, una parte limitata nel tempo e nello spazio. Egli ha esperienza di se stesso, dei suoi pensieri e delle sue sensazioni come di qualcosa separato dal resto. E’ un tipo di illusione ottica della coscienza.

Questa illusione è simile a una prigioniera, ci restringe ai nostri desideri personali e agli affetti per quelle poche persone che ci sono vicine. Il nostro compito deve essere quello di liberarci dall’imprigionamento ampliando il raggio della nostra compassione fino ad abbracciare tutte le creature viventi e l’intera natura nella sua bellezza.”

Albert Einstein