

Suggerimenti prima di iniziare la Meditazione

Prima di iniziare ogni esercizio è necessario:

1. una verifica interiore della propria disponibilità a rilassarsi. Nessuno mi obbliga, però ne ho bisogno. Non posso perdere tempo.
2. Perché l'esercizio riesca sono necessarie vere, sincere motivazioni per raggiungere il rilassamento e la calma. Cosa voglio raggiungere attraverso la calma?
3. È necessario un atteggiamento disponibile: non volere un risultato immediato a tutti i costi. Stare a vedere ciò che capita. Il rilassamento verrà da sé.

Siccome non ci può essere concentrazione senza rilassamento, è importante cercare di predisporre prima di iniziare la serie di esercizi. in modo da essere il più possibile calmi e rilassati.

Non compiere gli esercizi in stato di eccessiva depressione o eccitazione (tanto meno sotto effetto di alcolici o psicofarmaci).

1. Seduti, sentirsi a proprio agio. Evitare abiti troppo aderenti
2. eliminare qualunque pensiero di altro genere, fretta di praticare gli esercizi successivi. Sarà facilissimo quando avrò preso maggior confidenza con la tecnica.
3. Quando formulate una qualunque suggestione (ad es. "io sono calmo"), è possibile che non riusciate ad ottenere subito l'effetto desiderato. Cercate comunque di comportarvi, pensando ed agendo come se ciò che desiderate si sia verificato realmente.
4. Portare sempre l'attenzione consapevole alla sommità del capo, appoggiando la punta della lingua su palato, contro la gengiva degli incisivi superiori
5. Guardare un punto, un oggetto in maniera fissa e continua, appena al di sotto degli occhi, lasciando *cadere* le palpebre

Esercizi della ripresa

Alla fine di ogni esercizio dovrò eseguire gli esercizi della ripresa:

1. muovo lentamente e con delicatezza le dita delle mani come se stessi suonando il pianoforte,
2. faccio la stessa cosa con le dita dei piedi,
3. chiudo a pugno e distendo dita delle mani e dei piedi,
4. ruoto lentamente mani e avambracci,
5. scuoto delicatamente e lentamente braccia e gambe,
6. distendo e fletto le braccia ritmandole con altrettante inspirazioni ed espirazioni.
7. Strofino tra loro i palmi delle mani, fino a scaldarli, appoggio delicatamente i palmi delle mani sugli occhi, lascio scivolare verso il basso le mani sul viso sbadigliando
8. Quando mi sento pronto, lentamente apro gli occhi.

Preparazione all'esercizio della respirazione in 4 tempi

Prendi una posizione comoda, cercando di mantenere la colonna vertebrale dritta, affinché questo ti aiuti a rimanere vigile, anche nello stato di rilassamento.

Diventa consapevole del tuo respiro e osservalo senza modificare il suo ritmo spontaneo e naturale.

Inspirando, so che sto inspirando (dentro)

Espirando, so che sto espirando (fuori)

Inspirando, il mio respiro si fa profondo (profondo)

Espirando, il mio respiro si fa lento (lento)

Inspirando, sono consapevole del mio corpo (consapevole del corpo)

Espirando, rilasso il mio corpo (rilasso il corpo)

Inspirando, calmo il mio corpo (calmo)

Espirando, sorrido al mio corpo (sorrido)

Inspirando, mi vedo come un fiore (fiore)

Espirando, mi sento fresco (fresco)

Inspirando, mi vedo come una montagna (montagna)

Espirando, mi sento libero (libero)

Dimoro nel momento presente (momento presente)

So che è un momento meraviglioso (momento meraviglioso)

Eseguire gli esercizi della ripresa.

Respirazione in 4 tempi

1. Tieni la colonna vertebrale dritta e rilascia la pelle e i muscoli
2. Chiudi gli occhi (se la cosa non ti mette a disagio)
3. Porta l'attenzione all'addome. Sentilo sollevarsi o espandersi leggermente con l'inspirazione e abbassarsi o sgonfiarsi leggermente con l'espirazione (per percepire meglio il movimento, prova anche ad appoggiare il palmo della mano all'altezza dell'ombelico)
4. Mantieni l'attenzione concentrata sul respiro (4 tempi) restando:
 - in ciascuna inspirazione per tutta la sua durata
 - in ciascuna espirazione per tutta la sua durata
 - con le tue pause per tutta la loro durata

Eseguire gli esercizi della ripresa

Quando noti che la tua mente si è allontanata dal respiro, nota cosa l'ha distratta e poi, delicatamente, riporta l'attenzione alla pancia e alle sensazioni del respiro.

Se la tua mente si allontana dal respiro mille volte, il tuo compito è semplicemente quello di ricondurla al respiro ogni volta.

E quando diventi consapevole di aver perso la concentrazione: Sorridi con benevolenza

Sintonizzati col respiro in vari momenti della giornata, osservando il movimento del respiro nella pancia, **per due o tre cicli respiratori.**

Fai attenzione ai tuoi pensieri e sentimenti in quel momento, osservandoli semplicemente, senza giudicarli e senza giudicare te stesso.

E quando diventi consapevole di aver perso la concentrazione: Sorridi con benevolenza

Nello stesso tempo, sii consapevole di eventuali cambiamenti, nel modo in cui le cose ti appaiono e nel modo in cui ti senti con te stesso.

Esercizio delle sensazioni respiratorie

Prendi una posizione comoda, cercando di mantenere la colonna vertebrale dritta.

Diventa conscio del tuo respiro. Conscio dell'aria quando entra e quando esce attraverso le tue narici.

Decidi fermamente di prendere coscienza di ogni respiro.

Non concentrarti sull'aria mentre entra nei tuoi polmoni, limita la tua attenzione all'aria mentre passa attraverso le tue narici.

Noterai una diversa sensazione termica: quando espiri l'aria è più "calda" di quando inspiri.

Non controllare il respiro, non cercare di renderlo più profondo... non è un esercizio di respirazione ma di coscienza: perciò se il respiro è poco profondo, lascialo così... solo osserva il respiro.

Ogni volta che ti distrai ritorna con fermezza al tuo compito.

Senti come la tua calma aumenta... ti senti tranquillo e rilassato... la decisione di tornare subito, dopo ogni distrazione, alla consapevolezza del tuo respiro, porterà benefici effetti.

Diventa conscio della sensazione dell'aria che passa attraverso le tue narici: nota in quale parte delle narici percepisci il tocco dell'aria mentre inspiri ed espiri.

Diventa conscio del calore o del freddo dell'aria... del freddo mentre inspiri, del calore mentre espiri.

Puoi renderti conto della quantità di aria che passa nelle narici, in una narice è maggiore che nell'altra.

E quando diventi consapevole di aver perso la concentrazione: Sorridi con benevolenza

Esegui gli esercizi della ripresa.

La respirazione è il tuo più grande amico. Ritorna a lui in tutte le tue pene e troverai conforto e gioia.