

## Glossario

**Anapanasati:** l'aria entra l'aria esce consapevolmente cioè Inspiro ed Espiro consapevolmente

**Apnea piena;** trattieni l'aria

**Apnea vuota:** trattieni il vuoto

**Consapevolezza o Minfulness:** significa Il Cuore. la Mente qui adesso (Atteggiamento che col tempo diventa una pratica)

**Equanimità:** Saper dare ad ogni realtà ad ogni esperienza il proprio peso peculiare, verso se stessi e verso gli altri

**Esercizio della Discesa a Zero:** Esercizio base della Scuola di Meditazione che mette insieme sia la Pratica del Training Autogeno sia la pratica della Disidentificazione e Autoidentificazione

**Ideogramma:** un modo per descrivere dei Concetti che si usa in Asia (Cina Giappone Corea)

**Mala:** ghirlanda di fiori o rosario

**Mantra:** (deriva dal sanscrito) tecnologia meditativa, strumento che ci consente di abitare lo spazio e il tempo in maniera diversa.  
Esempio di Mantra: "Io sono luce e profumo" (immaginati come un fiore che ha una sua luce e un suo profumo)

**Mudra:** Gesto Sigillo Configurazione delle mani. Con la quale possiamo ritrovare e acquisire uno stato di consapevolezza, primo obiettivo è interrompere la dispersione energetica

**Pratica Ordinaria:** Esercizio che ci consente di acquisire una dimestichezza con la pratica dell'entrare nella consapevolezza lì dove siamo, in quello che facciamo, qui e ora, ovvero nel momento presente senza essere preoccupati per quel futuro, che non esiste per definizione, nè ancorati bloccati e intrappolati in un passato che non c'è più. Essere nel Presente qui e ora, nella vitalità che il presente propone, è l'unica via possibile.

**Quiete:** Riposo Consapevole che ci aiuta ad entrare nella condizione di rilassamento

**Respiro: attività Inconsapevole e Consapevole**

**Rilassamento:** o Riposo Consapevole è secondo una definizione classica "ciò che rimane quando si smette di creare tensione" non è qualcosa da fare, ma quello che avviene quando lasciamo andare tutte le tensioni, ovvero tutte quelle contratture emotive mentali e fisiche del corpo, che ci portiamo dietro.

Man mano che diventiamo consapevoli le riconosciamo e riconoscendo che questo modo di fare è infruttuoso, sorridendo le lasciamo andare

**Risuonare:** Eco Echéo esperienza di una luce che fa sbocciare e crescere un fiore e quindi fa uscire un profumo

**Rito:** Gesto convenzionale utile ad abitare lo spazio e il tempo in maniera differente (Suono della campana, Saluto etc. ) è ciò che rende ogni momento unico peculiare inedito irripetibile,

**Rito del saluto- Namasté:** segno di riverenza non è un saluto generico ma esprime un auspicio una meraviglia un ringraziamento.

Nella parola Namasté esprimiamo la meraviglia la gratitudine per la bellezza la maestosità che risiede in ogni creatura in ogni persona.

Il rito del saluto ci consente di abitare lo spazio, il tempo in modo peculiare, inedito **in una condizione di presenza diversa, attiva**

**Sacro:** distinto separato

**Sādhana:** Abitudine quotidiana all'introspezione e alla Meditazione, addestramento ascetico", allenamento o pratica intensa: la via per trasformare se stessi

**Spazio:** Luogo apparentemente vuoto, intervallo, quiete, silenzio, distanza, vuoto, quel niente che consente al tutto di esserci

**Suono della campana:** Invito a far uscire la luce e il profumo che ciascuno di noi porta