

Il benessere psicofisico

Attraverso la Meditazione

Autrice: Fabiana Lefevre



Cosa è la meditazione?



“Meditare non significa cercare di andare altrove: significa permettere a se stessi di essere esattamente dove si è e permettere al mondo di essere esattamente com’è in questo momento. Non è molto facile. Se restiamo nel campo del pensiero riusciamo subito a trovare qualcosa di sbagliato, sempre, dunque la mente e il corpo tendono a opporre una gran resistenza a sistemarsi, anche solo per un attimo, nelle cose così come sono.” (J. Kabat-Zinn)

Cosa vuol dire meditare?

La meditazione è la pratica in cui la mente osserva costantemente se stessa. Ciò significa focalizzare l’attenzione su di un punto, calmare la mente per poter percepire un contatto autentico con il nostro mondo interiore. È una pratica volta quindi all'auto-realizzazione. La pratica della meditazione richiede che si mantenga la mente completamente sgombra dagli stimoli dell’ambiente circostante, in



modo da raggiungere uno stato di attenzione e consapevolezza. Così la mente è predisposta ad accogliere le sensazioni, idee, immagini e/o pensieri che emergono alla nostra coscienza, lasciando che le associazioni fluiscano liberamente.

Ci sono diverse tecniche per imparare a mantenere la mente concentrata: mentre si cammina, per esempio sincronizzare il passo con il respiro, inspirando per tre passi ed espirando per altri tre passi. Respirando lentamente e in modo controllato, la mente si calma.

Usando queste semplici tecniche si abitua la mente alla concentrazione. Si comincia a notare che l'influenza esterna è meno forte di prima: indipendente dagli eventi esterni, l'umore rimane costante. Si raggiunge la certezza che pur in mezzo ai cambiamenti, che sono l'essenza della vita, ci si sente sicuri ed imperturbabili.

Differenza fra Concentrazione e Meditazione

La concentrazione è un allenamento controllato volontariamente. E come quando, per imparare ad andare in bicicletta, proviamo e riproviamo i diversi movimenti.

La Meditazione è quando ormai siamo padroni di tutti i movimenti, ci diamo una meta e ci dirigiamo verso di essa, senza più pensare a cosa dobbiamo fare per pedalare e stare in equilibrio.

Cosa accade a livello fisiologico nel nostro organismo quando si medita?

A livello fisiologico quando si medita, il corpo si rilassa, la mente si calma, il respiro rallenta e accade che:

- a livello cerebrale diminuisce l'attività di pensieri ed emozioni e tutti i segnali in entrata, e compaiono onde elettriche più lente e profonde simili a quelle che regolano il sonno (onde beta);
- nel sangue aumentano gli ormoni del benessere come melatonina o serotonina, mentre diminuiscono quelli dello

C'è differenza
tra
concentrazione
e meditazione?





stress, cortisolo e adrenalina; diminuiscono i lipidi nell'arteria carotidea che porta il sangue al cervello;

- si armonizzano battito cardiaco, movimenti dei vasi, flusso linfatico;
- diminuisce la tensione muscolare.

Uno studio scientifico sulla meditazione, pubblicato nel 2000 nell'*International Journal of Psychotherapy*, ha identificato le seguenti componenti in comune con tutti i metodi meditativi:

1. rilassamento
2. concentrazione
3. alterato stato di coscienza
4. sospensione dei processi di pensiero logico e razionale
5. presenza di una attitudine alla autocoscienza ed alla auto-osservazione.



La meditazione
per prevenire
lo stress



L'arte della meditazione e la prevenzione dello stress

Lo stress è un circolo vizioso. Più siamo stressati, più sarà facile ottenere altro stress. Sotto stress perdiamo più facilmente il nostro equilibrio, ci facciamo coinvolgere in discussioni o conflitti e diventiamo ancora più stressati. Lo stress blocca anche la creatività, quindi sarà più difficile trovare soluzioni ai problemi. Essere di fronte a un problema che non possiamo risolvere può



essere un'altra causa di maggiore stress.

La meditazione può aiutare ad invertire questa tendenza. Quando il corpo incomincia a rimuovere lo stress sarà in grado di funzionare in modo più efficace. Questo significa che noi spontaneamente rimaniamo più calmi, più noi stessi. Il riposo neutralizza lo stress quindi, se siamo in grado di mantenere la calma in continuazione, lo stress semplicemente lascerà un'impronta minore su di noi. In questo modo si otterrà un'accelerazione positiva. Il corpo diventerà sempre più capace di eliminare lo stress, non solo durante la meditazione ma anche durante l'attività, mentre lo si acquisisce.

E' molto importante ricordarci anche che il nostro corpo possiede un'innata capacità riparativa, se permettiamo al corpo di rilassarsi, il corpo restituisce il suo equilibrio iniziale.

*Gli strumenti
per la
meditazione*



Cosa serve per meditare?

Nulla se non l'estraneazione dal mondo esterno e la completa attenzione orientata verso il nostro mondo interiore. Sicuramente ci possono essere alcuni alleati per la pratica meditativa:

- il luogo – è di aiuto scegliere un luogo tranquillo e che ci mette a nostro agio



- il tempo – scegliere e programmare un orario per noi comodo, rispettarlo e fare in modo di ridurre le distrazioni esterne (esempio, spegnere il telefono)
- l’impegno – se abbiamo deciso di sperimentarci in una attività dobbiamo impegnarci affinché quello che desideriamo si avveri.

Vediamo insieme alcune delle tecniche di meditazione più diffuse ed altre facilmente confondibili con tecniche di meditazioni che però non lo sono.

- osservazione del respiro
- osservazione del pensiero
- osservazione delle sensazioni corporee
- ascolto delle sensazioni legate ai suoni
- meditazione con i mandala

Si possono utilizzare diversi strumenti esterni per favorire la pratica meditativa, come ad esempio le candele, le campane tibetane, la musica ed i colori. L’importante è ricordarsi che la pratica del meditare é:

- l’azione di rilassare il cervello (mente) che cerca vorticosamente di fare sempre qualcosa allentando le tensioni neuro muscolari;
- un modo per sospendere il giudizio critico, che è sempre presente in noi, un modo per mettere da parte congetture e presupposizioni;
- lasciare che pensieri, sensazioni ed emozioni vaghino nella nostra mente andando e venendo a loro piacimento senza che noi facciamo niente né per trattenerli né per allontanarli.

In conclusione...



Nessun giudizio, nessun commento, nessun atteggiamento: semplicemente, si osserva, si studia, si guarda, senza il desiderio di cambiare ciò che è. Perché se si desidera cambiare ciò che è in ciò che “dovrebbe essere”, si cessa di comprendere. (Anthony de Mello)

BIBLIOGRAFIA / SITOGRAFIA

- David Servan Schreiber (2005), *“Guarire”*, Sperling Paperback.
- Brian Weiss (2007), *“Molte vite, un’ anima sola”*, Mondadori.
- John Kabat-Kinn (2006), *“Riprendere i sensi. Guarire se stessi e il mondo attraverso la consapevolezza.”* Corbaccio Editore
- <http://www.marcostefanelli.com/subliminale/medita.htm>
- <http://www.comemeditare.it/meditazione/comemeditare/tecniche-di-meditazione/>

© 2014 Tutti i diritti riservati. Proprietà di Centro InContatto (Centro per lo Sviluppo ed il Benessere Psicologico) email: info@centroincontatto.it / mobile: 392/9292955