

A cura di  
**MANUELA GRIECO,**



*insegnante di yoga e meditazione, autrice con la partecipazione di Claudio Belotti dell'audiocorso "Meditare per vivere bene", disponibile su [www.goodmood.it](http://www.goodmood.it), Amazon e l'iTunes.*



## La forza del pensiero

# La meditazione che allontana lo stress

Questa pratica antichissima ci insegna a gestire le emozioni. Gli esercizi per iniziare la giornata e quelli per scaricare le tensioni

**L**a nostra quotidianità è sempre più sopraffatta dall'ansia e dallo stress! A volte sembra impossibile che in questi tempi di grandi conquiste scientifiche e tecnologiche, un problema sempre più dilagante sia l'incapacità di gestire il proprio mondo interiore. I nostri pensieri, le nostre emozioni, nonostante ci appartengano, sfuggono spesso al nostro controllo rendendoci schiavi di stati emotivi negativi. **Riusciamo facilmente a comunicare con l'altra parte del mondo, ma non riusciamo a volte a stabilire un profondo contatto con noi stessi.**

Ed ecco perché nascono sensazioni di insoddisfazione, di forte stress, stanchezza, ansia, irritabilità, difficoltà nei rapporti interpersonali e a lavoro. A lungo andare, possono insorgere i cosiddetti "disturbi psicosomatici": i segnali che il corpo ci manda per avvertirci della sua sofferenza a causa delle tensioni che viviamo. Come ha sempre ripetuto Buddha: "Il pensiero determina tutto ciò che sei. Si diventa qualsiasi cosa si pensa".



## Il pensiero determina ciò che siamo

"Semina un pensiero, raccoglierai un'azione; semina un'azione, raccoglierai un'abitudine; semina un'abitudine, raccoglierai un carattere; semina un carattere, raccoglierai un destino".

**C**osì diceva un antico proverbio. Già da qualche decennio anche le più recenti e sofisticate ricerche scientifiche confermano ciò che diceva Buddha tantissimo tempo prima: **il pensiero, il proprio stato emotivo, determina ciò che siamo e il nostro benessere psicofisico.** Questo accade perché il clima interiore che respiriamo (se ci sentiamo tesi, nervosi oppure

sereni, rilassati) si riflette nei processi chimici e neurologici del nostro organismo. Cosa fare quindi per sfuggire a questa situazione, e diventare padroni della nostra mente? Come fare per riuscire a fermare i pensieri quando non vogliamo essere disturbati da essi? E anche: come fare a renderli più chiari e concentrati quando ne abbiamo bisogno?

Esiste una pratica antichissima e attuale oggi più che mai, che è la **meditazione**. Molti studi hanno mostrato che le esperienze di vita stressanti influiscono sull'attività del sistema immunitario. Janice Kielcot-Glaser, Ron Glaser e colleghi dell'Ohio State University College of Medicine, hanno mostrato che negli studenti le funzioni

immunitarie si riducevano in corrispondenza di periodi altamente impegnativi. Il rivoluzionario lavoro del dottor John Kabat-Zinn, esperto di meditazione zen, biologo molecolare e professore di medicina, dimostra l'immenso potere benefico di una pratica costante nella riduzione dello stress, del dolore e di altri sintomi.



## Si abbassa la pressione....

**F**in dalle più antiche culture, la meditazione ha sempre fatto parte integrante dei culti e delle religioni come mezzo per favorire il contatto con la divinità; ma questo non è l'aspetto che andiamo a scoprire in questa sede. Qui, piuttosto, **diamo un'occhiata agli aspetti più "scientifici" della meditazione.** Anche se, è bene dire, possiamo sapere tutto sulla teoria, ma solo sperimentandola riusciremo

ad assaporare i benefici più importanti.

- ✓ **Riduzione dell'ormone dello stress**
- ✓ Diminuzione della pressione sanguigna e del colesterolo nel sangue
- ✓ **Regolazione del sistema immunitario**
- ✓ Respirazione più lenta e profonda
- ✓ **Rilassamento muscolare**
- ✓ Attivazione delle aree del cervello che controllano emozioni positive come la gioia e la compassione

- ✓ **Maggiore concentrazione**
- ✓ Migliori capacità cognitive di apprendimento e memoria
- ✓ **La mente si placa e aumenta il senso di benessere e la sensibilità ad apprezzare ogni singolo momento**
- ✓ Riduzione della tensione, ansia e stress
- ✓ **Migliore chiarezza di pensiero e gestione delle emozioni**
- ✓ Influenza positiva sulla qualità del sonno.

## Piccoli esercizi quotidiani

### PER ACCOGLIERE LA GIORNATA

Appena ti svegli, mantieni per qualche minuto gli occhi chiusi, respira profondamente e **pensa a una persona a cui sei grato.** Rimani per qualche istante in contatto con la bella sensazione che ti regala il pensiero di gratitudine, goditi le immagini che ti vengono in mente, ascolta il tuo respiro. Quindi inizia lentamente a muovere tutto il corpo sentendone il risveglio di ogni parte. A questo punto alzati lentamente e inizia la giornata.

### PER FAVORIRE UN BUON RIPOSO NOTTURNO

Sdraiati, a letto, e a occhi chiusi **immagina: quando inspiri, una luce dorata che entra dalla testa** e avvolge tutto il corpo. Quando espiri, visualizza un oscurità che dai piedi sale fino a uscire dalla testa. Ispirando la luce entra e purifica; espirando, l'oscurità porta pace e buon riposo. Ripeti per 10 minuti. Può capitare di addormentarsi durante la meditazione... meglio! Al sonno gioverà! Questa è una meditazione di Osho, maestro di cui si trovano numerosi libri per un approfondimento dell'argomento.

## IMPARA A STACCARE

Scegli un luogo di casa dove rilassarti indisturbata

**1** Per le prime volte, è consigliabile essere accompagnati da una voce guida (durante una lezione guidata da un maestro o con l'ausilio di un audio corso). Come prima cosa, prepariamo in qualche modo l'ambiente circostante: se abbiamo la fortuna di poter dedicare un angolo della casa appositamente a questo scopo, possiamo sistemarci un cuscino a terra o un panchetto (ne esistono molti in commercio che favoriscono la corretta posizione) e magari un incenso profumato, una musica rilassante, un libro dove trovare parole ispiranti prima di cominciare, insomma un luogo dove ogni oggetto ci riporti a un clima di calma e raccoglimento.

Se non fosse possibile avere questo spazio, va benissimo qualsiasi posto in cui ci si trova, anche solo con una candela accesa, o anche niente.

**2** Stacciamo il cellulare e assicuriamoci che per i prossimi minuti niente e nessuno possa interferire.

Rimaniamo seduti o sdraiati (l'importante è mantenere, per quanto possibile, la schiena dritta) e facendo un bel respiro profondo chiudiamo gli occhi. Rilassiamo le spalle e tutti i muscoli del viso e del corpo. Manteniamo l'attenzione sul respiro... l'aria che entra dal naso, con la sua freschezza che sentiamo nelle narici... e che poi esce, sempre dal naso, lentamente, calda.

Sentiamo il movimento dell'addome e del torace quando l'aria riempie i polmoni, e poi morbidamente li svuota... e tutto il corpo si rilassa al ritmo del respiro, sempre più lento e profondo.

In questo momento stiamo meditando. Siamo immersi nel momento presente, ci sentiamo una cosa sola con il respiro.

E se capita, come sicuramente capiterà più volte, che la mente s'intrometta con i suoi pensieri e parole ("cosa ci faccio qui? Devo andare a fare quella commissione!", "che perdita di tempo!", "non è roba per me!"), semplicemente noi ogni volta, con un

bel respiro, torniamo al momento presente, rimandando tutto il resto a più tardi.

**3** Questa piccola, semplice (ma non facile!) meditazione è necessario praticarla tutti i giorni, per 21 giorni (la prima settimana per 8 minuti, una volta al giorno; la seconda settimana 12 minuti per una volta al giorno, la terza per 8 minuti due volte al giorno), per poterne iniziare a scoprire i benefici effetti. Già dopo le prime volte, si può avvertire una maggiore consapevolezza di sé e una migliore capacità di affrontare ogni singolo momento: impariamo ad apprezzare appieno le gioie della vita, e impariamo ad affrontare meglio i dolori.

### PAROLA D'ORDINE: COSTANZA!

La meditazione non è solo una tecnica.

La meditazione è un percorso, che ci conduce dallo spazio del "fare" a quello dell'"essere". E come tutti i percorsi, ha bisogno della giusta direzione. La nostra volontà dev'essere guardiana di questo nostro nuovo momento quotidiano, che allena il nostro cervello e il nostro intero corpo al benessere e alla salute. Quando ogni giorno inaffiamo e curiamo il seme della meditazione, ogni giorno ne apprezziamo anche sempre di più i benefici: pensiamo meglio, ci sentiamo meglio, dormiamo meglio, digeriamo meglio, viviamo meglio. Provare per credere!