



MEDITAZIONE DEL RESPIRO CONSAPEVOLE

Data / Ora _____

In che cosa hai portato la consapevolezza mentale oggi? Seleziona tutto quello che ti interessa

Cuore

Mente

Corpo

Nulls

Per iniziare questa meditazione, portate la tua gentile consapevolezza a:

- perché avete scelto questo topic
- come si sentono la pancia, il petto e la testa quando riflettete su questo tema
- le emozioni che potete associare a queste sensazioni viscerali
- l'impatto positivo o negativo di eventuali storie in cui credete riguardo a questo tema
- il fatto che molti altri si sentano come voi su questo argomento
- come potreste sentirvi con una maggiore consapevolezza su questo argomento
- quando è possibile applicare una maggiore consapevolezza a questo argomento nella vita di tutti i giorni



In gran parte del nostro stile di vita moderno, tendiamo a dimenticare che stiamo respirando. Sebbene il respiro prosegua senza che ce ne rendiamo conto, attirare la nostra attenzione su di esso può aumentare il nostro senso di pace e di benessere, attenuando la risposta del corpo allo stress.

La consapevolezza del respiro e le pratiche di respirazione profonda possono contribuire a ridurre i livelli di cortisolo, uno dei principali ormoni dello stress. Va da sé che il respiro è uno strumento potente che merita tutta la nostra attenzione.

PRATICA

1. Per praticare, iniziare in una comoda posizione seduta, raddrizzando la colonna vertebrale e ammorbidendo il resto del corpo.
2. Quando vi sentite pronti, chiudete gli occhi e prestate attenzione al respiro. Senza cercare di modificare il respiro in alcun modo, notate come fluisce senza sforzo dentro e fuori dal vostro corpo.
3. Mantenete questa attenzione rilassata e aperta sul respiro per 2-3 minuti. Se la mente vaga (come accade a tutti noi), osservate semplicemente questo movimento di allontanamento dal respiro prima di invitarla compassionevolmente a tornare.



MEDITAZIONE DEL RESPIRO CONSAPEVOLE

4. Per approfondire questa esplorazione, prestate attenzione a ogni sottile movimento del respiro:

- * L'inspirazione, che inizia dalle narici e si muove lentamente fino ai polmoni.
- * La leggera pausa alla fine dell'inspirazione, con il petto e la pancia espansi.
- * L'espirazione e il modo in cui il corpo si contrae o "cade" quando il respiro si ritira.
- * La pausa di vista alla fine dell'espirazione, con il petto e la pancia rilassati.

5. Dedicate altri 3-5 minuti all'osservazione di ciascuna di queste fasi sottili del respiro. Poi, expandete la vostra consapevolezza fino a comprendere l'intero corpo fisico. Notate quali parti del corpo si muovono in tandem con il respiro.

6. Continuate a osservare il respiro mentre si muove in tutto il corpo per 3-5 minuti. Complessivamente questa pratica durerà tra i 10 e i 15 minuti.

7. Quando siete pronti, spostate delicatamente l'attenzione sul pavimento o su un'altra superficie sotto di voi. Mettetevi in contatto con il mondo fisico prima di aprire lentamente gli occhi.



NOTE

La respirazione è stata una parte importante di molte tradizioni antiche. Il buddismo, per esempio, ha da tempo compreso l'importanza del respiro, tanto che nell'antico Anapanasati Sutta non si trovano pratiche di questo tipo.

Anche in altre regioni del mondo il respiro è stato a lungo venerato come una potente forza vitale che merita grande considerazione e devozione.

Pur essendo un movimento di energia apparentemente semplice che spesso diamo per scontato, il respiro racchiude in sé il potenziale per una grande pace interiore, per il potere personale e per l'intuizione.