

La meditazione mindfulness associata al movimento combina la consapevolezza del movimento con la pratica della mindfulness, offrendo un modo efficace per ridurre lo stress, aumentare la concentrazione e migliorare la salute mentale e fisica.

In questo PDF troverete una meditazione dettagliata con movimenti semplici che potrete eseguire ovunque e in qualsiasi momento, senza la necessità di attrezzature costose o di uno spazio specifico.

La meditazione mindfulness associata al movimento è una pratica che combina la consapevolezza del movimento con la pratica della mindfulness, offrendo un modo efficace per ridurre lo stress, aumentare la concentrazione e migliorare la salute mentale e fisica. Questa pratica può essere eseguita ovunque e in qualsiasi momento, senza la necessità di attrezzature costose o di uno spazio specifico. Spero che questa pratica vi aiuterà a trovare la pace interiore e a migliorare la vostra vita quotidiana. Buona meditazione!

Meditazione mindfulness associata al movimento che potete eseguire in pochi minuti:

Iniziate stando in piedi, con i piedi larghezza spalle e le braccia lungo i fianchi. Chiudete gli occhi e prendete qualche respiro profondo, concentrandovi sulla sensazione dell'aria che entra e esce dal vostro corpo.

Alzate lentamente le braccia al cielo, inspirando profondamente e portando le mani insieme sopra la testa. Esalate lentamente mentre abbassate le braccia, portando le mani in preghiera al centro del petto.

Portate le mani sopra la testa di nuovo, questa volta piegando il busto verso destra, mantenendo le braccia allungate sopra la testa. Inspirate profondamente, mantenendo la posizione per alcuni secondi, poi esalate lentamente mentre tornate in posizione eretta.

Ripetete il movimento verso sinistra, piegando il busto e mantenendo le braccia allungate sopra la testa. Inspirate profondamente, mantenendo la posizione per alcuni secondi, poi esalate lentamente mentre tornate in posizione eretta.

Portate le braccia allargate ai lati del corpo, inspirando profondamente e allungandovi in altezza. Espirate lentamente, portando le mani sulle cosce e chinando il mento verso il petto.

Con le mani sulle cosce, piegate le ginocchia leggermente e fate delle piccole rotazioni del bacino, sentendo il movimento della colonna vertebrale. Continuate per alcuni secondi, poi fermatevi.

Ripetete questa sequenza di movimenti per alcuni minuti, concentrandovi sulla sensazione del movimento e sulla vostra respirazione.

Questa pratica può diventare parte della vostra routine quotidiana, aiutandovi a iniziare la giornata con una maggiore consapevolezza e a trovare la calma prima di andare a dormire. Potete anche eseguirla durante la pausa pranzo o in qualsiasi momento della giornata in cui avete bisogno di una pausa rilassante.

Infine, ricordate che la meditazione mindfulness associata al movimento richiede pratica e costanza per ottenere i benefici desiderati. Non scoraggiatevi se all'inizio vi sembra difficile concentrarvi o coordinare i movimenti. Con il tempo e la pratica, diventerà sempre più facile e naturale, e potrete godere dei numerosi benefici per la vostra salute e il vostro benessere.

Ed una semplice ma efficace meditazione associata alla mindfulness sulla respirazione per stabilizzare il sistema nervoso:

Trovate un luogo tranquillo dove potete sedervi comodamente senza distrazioni. Chiudete gli occhi e concentratevi sulla vostra respirazione.

Prendete alcune respiri profondi, sentendo l'aria entrare e uscire dal vostro corpo. Senti il movimento del tuo petto e della tua pancia mentre respiri in modo naturale, senza cercare di forzare il ritmo della respirazione o di controllarla.

Adesso portate la vostra attenzione al ritmo della vostra respirazione. Notate la sensazione dell'aria che entra e esce dalle narici. Senti il flusso d'aria che attraversa la gola e il petto.

Ogni volta che la vostra mente si distrae con un pensiero o una sensazione, semplicemente notate la distrazione e ritornate alla vostra respirazione. Non giudicatevi per la vostra mente errante, semplicemente riconducete la vostra attenzione consapevole al respiro e accompagnate l'aria per tutto il tragitto, immaginando di riempirvi di energia ad ogni inspirazione e rilasciare ogni negatività, preoccupazione, angoscia, ogni pensiero intrusivo durante l'espiazione.

Continuate per 10 minuti o più finchè slegherete la meditazione dalla sensazione di inquietudine o fretta di terminare, ma anche dall' aspettativa di raggiungere qualche risultato. Respirate con consapevolezza mentre liberate lo scenario della vostra mente dal traffico dei pensieri.

Questa meditazione contribuisce a ridurre lo stress e l' ansia e può essere praticata ogni volta che ve ne sia necessità per recuperare un momento di calma e relax.

Meditazione del respiro secondo la medicina tradizionale cinese

Sedetevi in una posizione comoda, con la schiena dritta e le mani rilassate sulle gambe. Chiudete gli occhi e prendete qualche respiro profondo, lasciando andare le tensioni del corpo e della mente.

Iniziate a concentrarvi sulla vostra respirazione naturale, notando come l'aria entra ed esce dal vostro corpo. Con la vostra mente, visualizzate un quadrato immaginario davanti a voi.

Iniziate a inspirare lentamente, contando mentalmente fino a 4 mentre visualizzate mentalmente il primo lato del quadrato, che si estende verso l'alto. Tenete il respiro per un secondo, immaginando il secondo lato del quadrato che si estende verso la destra.

Espirate lentamente, contando mentalmente fino a 4 mentre visualizzate il terzo lato del quadrato, che si estende verso il basso. Tenete il respiro per un secondo, immaginando il quarto lato del quadrato che si estende verso la sinistra.

Continuate a respirare in questo modo, seguendo il movimento immaginario del quadrato con la vostra mente. Sperimentate il ritmo della respirazione quadrata che si armonizza con il ritmo della vita.

Mentre respirate in questo modo, iniziate a concentrarvi sulla mindfulness, notando le sensazioni del vostro corpo, le emozioni che provate e i pensieri che vi passano per la mente. Accogliete tutto ciò che viene, senza giudicare o analizzare, semplicemente osservando con gentilezza.

Continuate a respirare in questo modo per alcuni minuti, godendo della sensazione di calma e di equilibrio che vi pervade.

Alla fine della meditazione, prendete qualche respiro profondo, lentamente aprite gli occhi e godete del presente momento.

Questa meditazione unisce l'antica saggezza della medicina tradizionale cinese con la moderna pratica della mindfulness e della respirazione quadrata, per creare una pratica unica ed efficace per stabilizzare il sistema nervoso e ridurre lo stress.