

A woman with short blonde hair is sitting on a yoga mat in a studio, meditating with her eyes closed and hands resting on her knees. The background is a blurred studio setting with a wooden wall and a window. The text is overlaid on a semi-transparent white box.

LILA YOGA

INIZIA A MEDITARE IN 5 FACILI PASSI

WWW.LILAYOGABRESCIA.IT

Benvenuto!

Sono Ilaria e sono felice che tu sia qui con me oggi.

Vorrei convincere tutti di quanto sia meraviglioso meditare e di quanti siano i benefici.

Una volta iniziato, non se ne può più fare a meno e a me, personalmente, la meditazione ha cambiato la vita!

Tuttavia, iniziare a meditare non è semplice come sembrerebbe.

Cerco di spiegarmi meglio: non è che meditare sia difficile di per sé.

Se di chiedessi di correre una maratona in tempi record, potrei capire se tu mi dicessi che è difficile, che dovresti prima allenarti a lungo anche solo per provarci e, forse, che non sarai mai in grado di farlo.

Per meditare, invece, basta semplicemente sedersi e restare immobili.

E se restare immobili, di per sé, non richiede alcuno sforzo, non immagini quanto sia insopportabile per la nostra mente.

Te ne renderai conto, quando dovendo restare immobile anche solo per cinque minuti, la mente inizierà a farti avvertire fastidi e disagi (ho freddo/caldo, mi prude il naso e devo grattarmi, mi fa male il ginocchio etc.), pur di farti modificare la posizione ed uscire dalla meditazione.

Anche se la tua mente cercherà in ogni modo di boicottare i tuoi tentativi di meditare, non perdere l'entusiasmo dopo un paio di tentativi (dominare la mente è una guerra che devi vincere, anche se probabilmente non

succederà durante la prima battaglia!) e crea tutte le condizioni per non scordarti mai che meditare è una gioia e un regalo per te!

1. CREA IL TUO SPAZIO SACRO

Dedica un angolo della casa alla meditazione, anche piccolo, ma tutto tuo, un piccolo rifugio, dove potrai mettere dei cuscini, delle candele, un diffusore di oli essenziali, una statua o un quadro che ti piace in modo particolare: tutto ciò che ti serve per predisporti alla meditazione, al silenzio, all'introspezione.

Non serve molto: se hai poco spazio, è sufficiente un fiore o una piccola pianta, qualcosa che per te è particolarmente bello o rilassante.

Ciò che conta è che ogni volta che vedi quell'angolo tutto tuo, tu avverta una sensazione di pace.

Non è indispensabile, ma aiuta - soprattutto all'inizio - non cambiare luogo, perché la tua energia, pian piano, impregnerà quello spazio "sacro" e ti aiuterà a predisporti nel migliore dei modi alla meditazione.

Inizia *step by step*: creato il tuo angolo, magari all'inizio non ti butti subito a meditare.

Durante la giornata, ti fermi lì per qualche minuto anche solo per godertelo o sistemarlo meglio, per ascoltare un po' di musica o per sfogliare una rivista.

Cerca di iniziare a sentirti a tuo agio in quel tuo piccolo tempio del relax. Fallo diventare il tuo rifugio esclusivo.

Ad un certo punto, ti renderai conto che è la meditazione a chiamarti, a chiederti di fare il passo successivo..

2. TROVA IL MOMENTO GIUSTO

Ritagliati 5/10 minuti di tempo (poi diventeranno 15 o 20), ogni giorno, possibilmente alla stessa ora, considerandolo un momento tutto per te, al quale non rinunceresti per niente al mondo.

Sarebbe meglio al mattino, ma siamo elastici..

La cosa importante è che tu non abbia distrazioni e sappia che non verrai disturbato. Niente tv, tablet, telefono, niente bambini, cani, gatti: solo tu! (Suvvia, sono solo 5/10 minuti..)

Entri nel tuo spazio sacro, accendi un incenso o una candela (non è assolutamente indispensabile, ma all'inizio questi piccoli rituali, come ho già precisato, ti aiutano ad entrare nel *mood*).

3. PREPARA LA POSIZIONE

Ti siedi a terra, nella posizione del loto, del mezzo loto, o semplicemente con le gambe incrociate.

Se, stando seduto a terra, non riesci a tenere la colonna vertebrale bene allungata verso il cielo, la schiena cede nella zona lombare, o le ginocchia sono molto sollevate rispetto al pavimento, può essere utile appoggiare un cuscino (o una coperta piegata) sotto le natiche.

Sollevando il bacino, si crea un sostegno per la schiena e le ginocchia scendono leggermente verso il basso. Risultato: meno tensione nella schiena, nelle anche, nelle ginocchia.

(Ancora più utile sarebbe fare un po' di yoga per rinforzare la muscolatura della schiena ed aiutare le anche ad aprirsi, ma non divaghiamo..)

Se nonostante il supporto del cuscino, stare seduto sul pavimento, ti causa dolore, soprattutto alle ginocchia, puoi sederti su una sedia, con i piedi saldamente poggiati a terra e la schiena STACCATA dallo schienale.

In ogni caso, la schiena dev'essere perfettamente dritta, la colonna vertebrale si deve allungare verso l'alto: l'energia deve scorrere lungo la colonna vertebrale e se la schiena è curva, gobba, l'energia non riesce correttamente a fluire verso l'alto.

Ci siamo quasi!

Tieni il mento parallelo al pavimento, o solo leggermente abbassato verso lo sterno, per evitare che durante la meditazione la testa cada all'indietro, causando tensione al collo.

Appoggia delicatamente le mani sulle ginocchia, con i palmi rivolti verso il basso (per una maggiore stabilità, un maggiore radicamento, una

maggior connessione con la terra) o con i palmi rivolti verso l'alto (per una maggior connessione spirituale).

Sistema bene la posizione, fai una rapida scansione del corpo per verificare che sia comoda. Se c'è qualcosa che puoi sistemare meglio, fallo subito e poi, prendi un bel respiro profondo per rilassare il corpo, i muscoli del viso, gli occhi e, soprattutto, le spalle, abbassandole ed allontanandole dalle orecchie.

La posizione è stata sistemata, tu ti sei rilassato nella posizione ed è arrivato il momento di fare la ferma risoluzione di restare immobile per tutto il tempo della meditazione. Qualunque cosa succeda, cerca di mantenere l'immobilità per tutta la durata della pratica.

4. IL TUO SANKALPA

E' questo il momento in cui PUOI dare un'intenzione alla tua pratica meditativa. I buddhisti, ad esempio, dedicano la loro pratica spirituale ai propri avi, affinché ottengano una buona rinascita.

Così come non è necessario essere buddhisti per meditare, così non è indispensabile dare un'intenzione alla pratica. Tuttavia, focalizzarsi su un obiettivo può essere uno stimolo per meditare.

Puoi rivolgere la tua meditazione a qualcuno che ha bisogno del tuo aiuto o che sta soffrendo, puoi dedicarla ad un obiettivo che vuoi raggiungere, o ad un'abitudine negativa che vuoi eliminare.

Per me, ad esempio, è stato utilissimo per smettere di fumare: ogni volta che pensavo alla sigaretta, mi sedevo a meditare, anche solo per cinque minuti, aspettando che il desiderio di nicotina scomparisse...

Non importa quale sia l'intenzione. Perché sei qui? Perché ti stai dedicando a questa pratica? Qual è il tuo obiettivo? A chi o cosa vuoi dedicare l'energia della tua pratica?

5. PRESENZA

Chiudi gli occhi, con l'intenzione di lasciare fuori il brusio incessante del mondo e di portare tutta la tua attenzione e la tua consapevolezza all'interno.

Osserva il tuo respiro, senza alterarlo.

Senti l'aria fresca che entra nelle narici e che quando esce è più calda.

Sii consapevole del movimento del tuo respiro, dell'addome che si espande durante l'inalazione e si ritrae durante l'esalazione.

Resta nello stato naturale, senza modificare nulla, perché tutto è perfetto così com'è.

Mentalmente, inizia a recitare il mantra SO HUM, ripetendo la parola SO durante l'inalazione, HAM durante l'esalazione.

Ascolta le sensazioni del corpo, senza analizzarle, senza giudicarle come positive o negative, senza metterci il filtro invadente della mente.

Se iniziano a farsi sentire formicolii, pruriti, dolori dovuti all'immobilità della postura, è normale: è la mente che fa resistenza al cambiamento e che vorrebbe farti restare dove sei sempre stato, nella tua zona di *comfort*.

Davanti a tutti questi disagi, dolori o pensieri disturbanti, cerca semplicemente di restare presente e consapevole e, al tempo stesso, distaccato, come un osservatore esterno.

Non giudicarli come positivi o negativi, non analizzarli, non cercare di cacciarli. Lascia che arrivino e se ne vadano, mentre continui a ripetere il mantra SO HAM.

Non sottovalutare questa pratica semplicissima: restare nel QUI E ORA è una delle prime cose che la nostra mente cerca di impedirci di fare (portandoci in un passato che non esiste più o verso un futuro che non esiste ancora).

Alla fine della meditazione, porta le mani in preghiera all'altezza del cuore (Anjali Mudra), abbassa leggermente il mento per inchinarti a te stesso, per ringraziarti dell'attenzione che ti sei dedicato.

Poi, prendi un profondo respiro e resta in ascolto per qualche istante delle sensazioni che stai provando, sempre in totale assenza di giudizio.

Concediti il giusto tempo di transizione, per uscire dalla meditazione e dalla postura meditativa, e, soprattutto, non ributtarti a capofitto nelle attività quotidiane.

Cerca di fare della meditazione una pratica costante: le tensioni, fisiche ed emotive si creano e ricreano continuamente e la meditazione le scioglie.

Meglio quindi meditare 5/10 minuti al giorno, piuttosto che un'ora una volta alla settimana.

IL MANTRA SO HUM

SO HAM è un mantra tantrico, semplice da recitare, ma molto potente.

Letteralmente significa IO SONO QUELLO, intendendosi con la parola “quello” il divino, l'universo intero.

La ripetizione del mantra, dunque, porta ad una connessione profonda con l'universo intero e ricorda alla tua anima la natura divina della sua essenza.

Inoltre, SO HAM è considerato il mantra del respiro, in quanto la parola SO riproduce il suono dell'inalazione, HAM il suono dell'esalazione.

Lo puoi usare in ogni momento, anche la sera prima di addormentarti o nel corso della giornata, mentre sei impegnato in altre attività.

E' un modo utilissimo per portare l'attenzione al respiro, che, secondo molte tradizioni filosofiche antiche, è il ponte tra corpo e anima.

Se durante la giornata ti senti agitato o ansioso, porta l'attenzione al respiro e probabilmente ti renderai conto che la tua respirazione è corta e affannata o addirittura stai trattenendo il fiato!

Rallenta il respiro, ripetendo in mantra So Ham e presto ti renderai conto degli straordinari benefici della respirazione consapevole unita alla recitazione del mantra, nella gestione dello stress e delle emozioni.

Buona meditazione!