



**Articolo a cura di
Sonia Salerno**

Meditare in pratica

La meditazione è, in generale, la pratica di **concentrazione della mente** su uno o più oggetti, immagini, pensieri (o talvolta su nessun oggetto) a scopo di **migliorare le proprie condizioni psicofisiche**.

Meditare con in mente un *obiettivo* è errato. Se proiettiamo la nostra mente in un futuro prossimo, riempiendola di aspettative, NON stiamo meditando. La meditazione deve infatti aiutarci a riportare la nostra mente e la nostra attenzione nel *momento* e nel *luogo presente*, ovvero deve aiutarci a raggiungere il QUI e ORA.

La meditazione presenta anche molteplici benefici, dimostrati da numerosi studi scientifici.

1. Maggior concentrazione
2. Rafforzamento del sistema immunitario
3. Miglioramento della memoria

Sito: <http://www.opzionibinarie60secondi.it>

Email: sonia.salerno@email.it

Facebook: <https://www.facebook.com/OpzioniBinarie60secondi/?ref=bookmarks>

Articolo a cura di Sonia Salerno

1. La vera risorsa scarsa oggi è la *concentrazione*. La mente umana tende ad essere facilmente distratta. Data una specifica attività, la nostra attenzione si dimezza dopo 15-20 minuti, per annullarsi del tutto dopo circa 40-45 minuti. Questo è il motivo per cui una sessione di studio non dovrebbe mai durare più di 45 minuti. La *pratica meditativa* è in grado di contrastare questo fenomeno. La meditazione, infatti, *abitu*a la nostra mente a mantenere la concentrazione per periodi prolungati.

2. La meditazione è in grado di ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, presenti nel nostro organismo: ne conseguono effetti benefici sul nostro sistema immunitario. Tuttavia, numerosi studi hanno dimostrato come la meditazione abbia un impatto ben più esteso. Insomma meditare può avere impatti concreti sulla nostra salute.

3. La meditazione è in grado di modificare letteralmente il nostro cervello. Uno studio congiunto condotto dai ricercatori di Yale ed Harvard ha dimostrato come la meditazione sia associata ad un incremento della materia grigia in quelle regioni del nostro cervello collegate all'*apprendimento* e alla *memoria*. Meditare ti rende più intelligente.

Sito: <http://www.opzionibinarie60secondi.it>

Email: sonia.salerno@email.it

Facebook: <https://www.facebook.com/OpzioniBinarie60secondi/?ref=bookmarks>

Articolo a cura di Sonia Salerno

Come meditare

- **Siediti comodamente**, ricordandoti però di tenere la schiena ben eretta. Puoi sederti su una qualsiasi sedia o se preferisci puoi sederti a terra, assumendo la classica *posizione del loto* (con le gambe incrociate)
- **Trova la postura corretta**. La postura influenza profondamente la qualità della pratica meditativa. Per trovare il giusto assetto prova a dondolarti a destra e sinistra, avanti ed indietro, finché non trovi il tuo punto di equilibrio. L'addome deve essere leggermente sporgente, la testa deve spingere verso l'alto, con il mento rientrato ed il naso in linea con lo stomaco. Nel corso della meditazione la bocca deve rimanere chiusa, con la lingua appoggiata al palato. Inizialmente questa posizione può apparire molto artificiosa, ma con la pratica diviene estremamente naturale.

Sito: <http://www.opzionibinarie60secondi.it>

Email: sonia.salerno@email.it

Facebook: <https://www.facebook.com/OpzioniBinarie60secondi/?ref=bookmarks>

Articolo a cura di Sonia Salerno

- **Socchiudi gli occhi.** Gli occhi non devono essere né aperti, per evitare le distrazioni, né chiusi, per evitare di... addormentarsi! Tienili leggermente socchiusi e rivolti verso un punto del terreno a circa un metro di distanza.

- **Concentrati sul respiro.** Ora che hai trovato la posizione corretta, concentra la tua attenzione sul respiro. Non forzarlo, limitati ad osservarlo. Senti l'aria che entra nei tuoi polmoni e poi lentamente esce. Ben presto ti accorgerai come mantenere la concentrazione su una cosa così semplice e naturale come il respiro, non sia affatto... *semplice*. La tua mente inizierà a vagare, magari ricordandoti gli impegni della giornata. Non preoccuparti, è naturale. Senza forzature, riporta la tua attenzione al respiro, limitandoti ad osservare dall'esterno i tuoi pensieri.

Sito: <http://www.opzionibinarie60secondi.it>

Email: sonia.salerno@email.it

Facebook: <https://www.facebook.com/OpzioniBinarie60secondi/?ref=bookmarks>

- **Utilizza un mantra.** Per aumentare la tua concentrazione sul respiro, puoi utilizzare un *mantra*. Un mantra è una breve frase, che ripetiamo più e più volte. Sincronizza il mantra al tuo respiro. Oppure un'altra tecnica per mantenere la concentrazione sul respiro è proprio quella di contare fino a 10 (dove i numeri dispari sono le inspirazioni ed i pari le espirazioni) e poi ricominciare da capo.
- **Trova la tua durata ideale.** È opportuno dedicare a questa pratica un tempo sufficiente. L'ideale sarebbero due sessioni di meditazione (una al mattino ed una alla sera) di 15-20 minuti ciascuna. Ma è giusto che ognuno trovi la sua durata ideale. Magari iniziate solo con 5 minuti per poi passare a 10 o a 20.

Sito: <http://www.opzionibinarie60secondi.it>

Email: sonia.salerno@email.it

Facebook: <https://www.facebook.com/OpzioniBinarie60secondi/?ref=bookmarks>