

Mindfulness:

Meditazione gratuita per te che leggi

Prima di procedere ti informo che questa è una meditazione semplice, e allo stesso tempo grazie alla sua semplicità è immediata ed efficace.

Qui ti riporto un testo e come procedere in autonomia nel creare un audio e riascoltare la meditazione ogniqualvolta ne senti necessità.

Puoi farlo per 21 giorni consecutivi, dedicando essa 10 minuti al giorno.

Vedrai che trascorso questo tempo, non avrai più bisogno di ascoltare la meditazione ti basterà collegarti alla sensazione e richiamare l'immagine della montagna a te.

Vedrai come col passare del tempo la montagna si modificherà nella tua mente diventando un luogo accogliente e sicuro, proprio come TE!

Ti chiedo di utilizzare la tua voce per la meditazione. C'è un motivo, quante volte da bambino ti hanno detto: "fai silenzio; tu sei piccolo; stai zitto; lascia fare ai grandi?" È importante che tu riconosca la tua voce e ad essa permetta di farsi sentire, Tu sei grande, Tu sei importante!



Con Amore
Paola Paesano

“La Meditazione della Montagna”

Tutti noi viviamo le stagioni nella vita, nel quotidiano e il loro mutamento. Tutti ne viviamo le influenze a livello psico-fisico ed emozionale. Il nostro corpo cambia, come cambiano le emozioni, e i nostri pensieri.

Esattamente come la stessa natura ci mostra nella sua ciclicità.

La montagna è lì imperturbabile, maestosa, le sue radici ben radicate nella terra e con le sue vette sembra accarezzare il cielo. Passano le stagioni ed essa è lì.

Cambiano i colori ed essa è lì, nella sua calma, nella sua stabilità è custode di saggezza.

Come la montagna possiamo avvicinarci alla vita mantenendo in noi la stabilità.

Noi viviamo sempre cambiamenti e possiamo accoglierli, comprenderli con l'attitudine dell'ascolto e della meditazione esattamente come fa la montagna. È fondamentale coltivare la propria interiorità e capacità di entrare in uno stato di quiete in modo semplice, in questo ci aiuta la meditazione.

Preparazione e Posizioni indicate per questa meditazione:



Trova un luogo tranquillo, assicurati di non essere disturbato/a, puoi utilizzare gli auricolari, crea l'ambiente accendendo una tea light o un bastoncino di incenso o utilizzando oli essenziali. Copri il corpo con un plaid durante la stagione invernale. Fai alcuni respiri e porta la tua attenzione sul respiro, trova la posizione più adatta a te in questo momento, qui a seguire trovi quelle più indicate per questa specifica meditazione.

La meditazione della Montagna può essere svolta seduta, appoggiando bene il bacino sulla sedia mentre la schiena è staccata dallo schienale, colonna ben estesa verso l'alto; assicurati che le piante dei tuoi piedi, compresi talloni e dita, siano ben radicate al pavimento, non come in foto che i talloni sono sollevati.



Se ti riesce e ti senti comodo, puoi sederti, a terra su un tappetino, nella posizione del loto, ciò che conta è stare comodi, con la colonna estesa, senza tensioni muscolari.

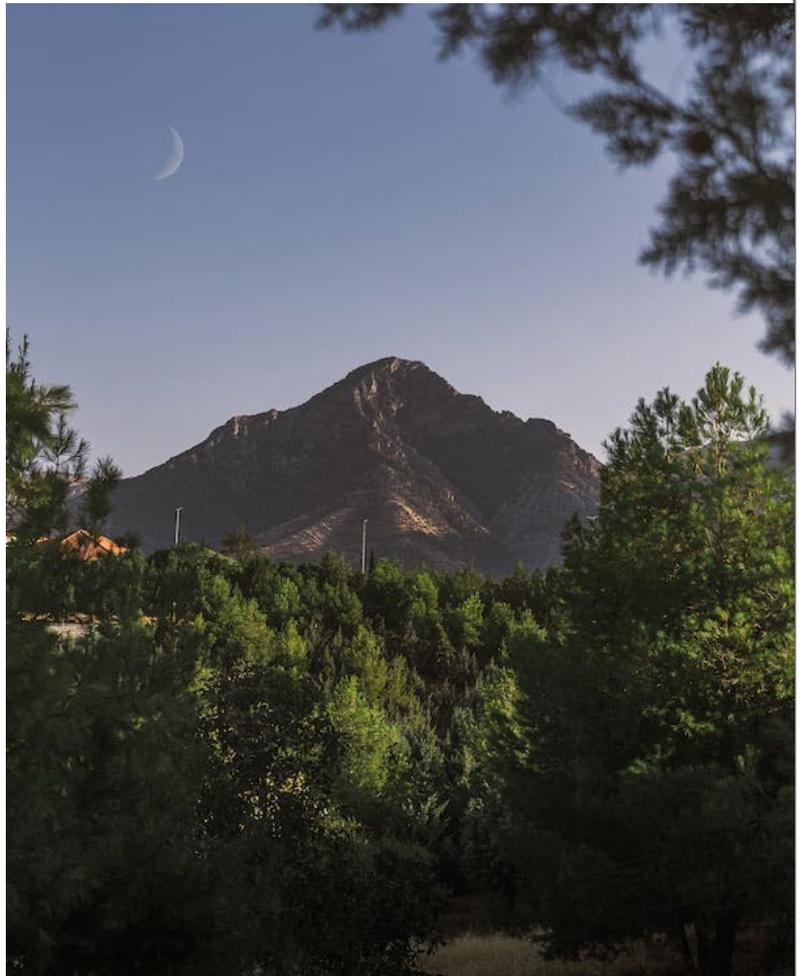
Oppure in piedi disponendo il peso del corpo in egual misura sulla pianta dei piedi in modo da avere una postura stabile. Le braccia possono essere distese lungo i fianchi con i palmi rivolti davanti a te, o con le braccia flesse a palmi giunti davanti al centro del petto.



Ti sconsigliata la posizione sdraiata, andiamo a richiamare la montagna, e il nostro corpo è fondamentale mezzo di ascolto di quella sensazione di estensione, espansione e radicamento, il nostro corpo è la montagna.

Piccoli accorgimenti alla lettura e utilizzo del testo:

- Questo testo lo puoi utilizzare, con un sottofondo musicale o una frequenza Hertz432, a tua preferenza.
- Ti suggerisco di leggere dando delle pause ad ogni punto, lasciando il tempo di almeno 2 atti respiratori completi.
- Registra un audio con la tua voce in modo da poterlo ascoltare tutte le volte che ne senti il bisogno, o almeno per le prime volte per essere da te stesso/a guidato/ nella meditazione.
- Al termine della meditazione, riservati alcuni minuti per dar modo a te, la tua mente, il tuo corpo, di decantare il lavoro appena svolto.
- Lentamente inizia a muovere le estremità, piccoli, lenti, dolci movimenti delle dita delle mani e dei piedi.
- Poi piano piano coinvolgi anche gli arti e inizia ad aprire gli occhi, allunga il corpo e sei pronto a vivere la tua giornata.



Testo Meditazione della Montagna



Trova una posizione comoda.

Puoi stare seduto/a, in piedi, o nella posizione del loto.

Inizia a porre l'attenzione sul respiro.

L'aria che entra, l'aria che esce.

Ascolta il tuo respiro, percepisci la sua temperatura. È fresco, è tiepido.

Percepisci l'aria che entra dalle narici.

L'aria che passa nella gola.

L'aria che arriva al tuo addome.

Percepisci come l'aria entrando gonfia il tuo addome.

Percepisci l'aria che esce.

Chiudi gli occhi, inizia a prendere consapevolezza dei punti di contatto, con il pavimento, con la seduta, con i vestiti che indossi.

Tutte le sensazioni legate al contatto corporeo.

Presta sempre attenzione al tuo respiro, stai lì.

Stai nel tuo respiro.

Sei il tuo respiro.

Richiama a te la visione della Montagna.

Visualizza davanti a te una montagna, può essere un luogo che hai visitato, o visto in foto, o semplicemente immaginato.

Scegli la tua montagna.

Mantieni l'immagine della montagna nella tua mente come una fotografia.

Osserva.

Osserva la sua forma.

Osserva i suoi contorni.

Osserva la base ampia e ben radicata nella terra.

Osserva la sua vetta alta che tocca il cielo. Può essere a punta, o stondata. Può essere a più punte o una sola.

Osserva la sua maestosità.

Osserva la sua interezza.

Osserva con attenzione ogni singolo dettaglio.

Osserva se è presente la neve.

Se sono presenti alberi.

Se sono presenti sorgenti d'acqua.

Se riesci a vedere animali.

Osserva se la sua cima è coperta dalle nuvole.

Osserva tutto ciò che il tuo sguardo immaginativo riesce a cogliere della tua montagna.

Osserva la sua immagine con tutte le sue particolarità.
Osserva ogni minimo dettaglio. Ogni albero, ogni roccia.

Assorbi da essa le sue qualità.
La sua maestosità. La sua grandiosità. Diventa la montagna.

Estendi bene la colonna. La testa verso il cielo come la cima della montagna. Il sacro e i piedi verso la terra come la base della montagna.

Come la montagna sei ben radicato/a alla terra. Come la montagna se ben esteso/a verso il cielo

Respira, ricordati di respirare.
Rilassa le spalle, rilassa le braccia.
Le spalle e le braccia diventano i pendii della tua montagna.
Percepisci nel corpo il senso di estensione.
Percepisci la colonna vertebrale e la sua estensione.
Percepisci nel corpo l'espansione della montagna.
Respira, e vivi la presenza della montagna. Tu sei la montagna.

Radica la tua presenza alla montagna.

La montagna è immobile.

Le stagioni passano, e la montagna è stabile nonostante tutti i cambiamenti.

La montagna resta immobile. Passa il tempo, le intemperie, le belle giornate di sole, le piogge e la montagna resta immobile.

Nulla turba la montagna. Nulla disturba la sua quiete e il suo ascolto interiore.

Nulla sposta la montagna. La montagna è ben radicata.

Tutto muta e la montagna resta lì tra cielo e terra imperturbabile nella sua integrità.

Le stagioni si succedono, arriva la neve, poi si scioglie.
Arrivano le piogge, e i torrenti diventano fiumi.
Arriva il sole, e la vegetazione inizia a risvegliarsi.
E la montagna è la stabile. Maestosa. È lì imperturbabile.

Arriva il vento e la montagna è lì, imponente e immobile.

La montagna rimane immutabile, magnifica, solida, maestosa nella sua essenza. TU sei la montagna.

Ciò che accade fuori è solo apparenza. Al suo interno la montagna rimane immobile. Imperturbabile al cambiamento esterno.

Al tuo interno puoi richiamare la stabilità della montagna momento per momento.

Ogni volta che ne senti il bisogno, ogni volta che ne hai voglia. La montagna è dentro di te. Tu sei la montagna, con tutte le sue qualità.

Mantieni l'attenzione sul respiro e l'estensione sia in alto sia in orizzontale, sia in basso.

Prenditi tempo. Tempo per ascoltare dentro di te.

Lascia decantare, ascoltare la quiete e la saggezza che hai radicato dentro di te in questa meditazione.

Piano piano riprendi contatto con il corpo facendo piccoli movimenti, apri gli occhi sii consapevole della tua maestosità.

Namastè

Buona pratica consapevole, un abbraccio
Con Amore a Servizio dell'Anima

Sul mio blog trovi articoli e risorse gratuite www.laviadeldao.it

Se vuoi puoi sostenere il mio lavoro con donazioni volontarie o partecipando ai miei corsi e alle mie attività, oppure seguendo e mettendo un like ai miei canali social

Instagram

Grazie

La Via Del Dao a cura di Paola Paesano, Naturopatia Energetica, Medicina Tradizionale, Percorsi: Il Ricordo di Sé

Mentre per appuntamenti, corsi, workshop, newsletter, consulenze, ricevo presso il mio studio a Prato, e online, qui trovi i miei contatti diretti:

whatsApp: + 39 3715177936
Mail: laviadeldao@gmail.com
Instagram: @paola_laviadeldao
FB: @paolalaviadedao

Regola di copyright: si rammenta a chi vuole condividere di citare la fonte e l'autore, Grazie.

Disclaimer

Le informazioni qui contenute non sostituiscono il parere medico, o una visita specialistica. La Medicina Cinese non è una pratica sanitaria. I disturbi citati vengono considerati esclusivamente dal punto di vista energetico. Le sequenze di auto trattamento illustrate non devono essere intere come terapia di cura, per la quale dovete rivolgervi al medico. È sempre bene nel caso di sintomi, o patologie, rivolgersi al proprio medico curante, o ad uno specialista. Gli articoli qui relativi alla salute e benessere dal punto di vista olistico, naturopatico e di Medicina Tradizione Cinese e null' altro di quanto qui riportato può essere interpretato come un tentativo di offrire un'opinione medica o in altro modo coinvolto nella pratica della medicina. Le informazioni fornite sono di natura puramente informativa e per questo motivo non possono assolutamente sostituire in alcun caso il parere ed il consiglio medico, né di altri operatori sanitari. I consigli naturopatici e le tecniche utilizzate nel campo della materia naturopatica non sono pratiche mediche e non escludono, né tantomeno intendono sostituirsi in alcun modo a diagnosi e terapie mediche. Operatore Olistico in Naturopatia e MTC legge n° 4 del 14 gennaio 2013.