

Tipi di meditazione: tripartizione meditativa

Concentrativa o Shamata su una immagine o un oggetto meditativo ancorati al respiro.

La pratica fondamentale per decongestionare la mente, aumentare l'attenzione e di conseguenza aumentare il network di salienza che ci dona la capacità di accorgerci quando siamo distratti nella modalità di default mode network "ruminazione" riportandoci in quella di positive network ovvero di attenzione. La base che ci permette e permette al cliente di entrare in contatto con se stesso, aumentando la percezione di sé. Il modo più diretto per entrare a contatto con il vissuto interiore, sentire, emozioni, stati d'animo, by passando la mente. La pratica per eccellenza per bonificare la mente dai pensieri intrusivi.

Indicazioni sulla pratica: (nel caso fossi nel setting di counseling, in seduta dal vivo oppure on line, assicurati di portare queste indicazioni oltre che la tua presenza energetica, promuovendo le indicazioni seguenti)

- Trova un luogo sufficientemente appartato e silenzioso, lontano da eventuali distrazioni. Silenzia il telefono e altri dispositivi.
- A seconda delle tue possibilità fisiche, siediti su una sedia o trova una posizione come la figura del loto a gambe incrociate. In ogni caso non deve esserci tensione o dolore fisico. L'importante è mantenere la schiena eretta, meglio se distaccata dallo schienale ma va bene in ogni caso. Immagina un filo che passa per la colonna vertebrale e tende la nuca verso l'alto. Il mento è rivolto leggermente verso il basso. Non occorre mantenere le mani in qualche posizione di mudra, basta che siano rilassate, appoggiate o anche unite tra loro. È fondamentale nella pratica trovare una posizione che porti agio e stabilità, senza muoversi troppo. Pianta dei piedi a terra a una distanza simile a quella delle anche.
- Meglio mantenere gli occhi chiusi per portare il focus all'interno, togliendoci dalle distrazioni e dallo stato di veglia che porta l'organo della vista. Nel caso in cui si faccia fatica, all'inizio possiamo mantenere lo sguardo fisso su un oggetto esterno, il quale ci servirà da ancoraggio.
- Mantenere una respirazione profonda ma naturale. Non sforzarsi di ottenere una curva di respirazione lontana dalla propria abitudine. La respirazione ideale da seduti è quella costo/diaframmatica, in cui all'altezza del diaframma le coste si aprono e il respiro sale aprendo e alzando leggermente il petto mentre il diaframma scende verso il basso. La sensazione è quella di espansione nella zona centrale al terzo plesso o apertura dello stomaco. Ricordandoci che la respirazione è la cavalcatura della mente, una respirazione lenta e profonda porterà la mente a rilassarsi e viceversa. In ogni caso non sforzarsi o non portarci troppa attenzione all'inizio, semplicemente lasciamo la respirazione al suo stato involontario.
- All'inizio mantenere come oggetto meditativo la respirazione, in quanto essendo involontaria e presente è di facile reperibilità. Mantengo il focus attento sul respiro e come stampella ulteriore puoi contare gli atti respiratori da 0 a 9 e ritorno, da 9 a 0. Compio un atto respiratorio completo (inspirazione ed espirazione) e conto 1 e così via..

- Se arrivano pensieri, li osservi e li lasci andare tornando al respiro. Non mi attacco e se lo faccio e mi accorgo di avere iniziato un processo di pensiero, senza giudizio, ritorno al respiro. Se arrivano sensazioni fisiche come indolenzimento, prurito ecc. semplicemente finché non sono sufficientemente stabile, assecondo le mie esigenze, quindi mi gratto e mi muovo. Se sorge una sensazione di estremo disagio, ansia o irrequietezza interrompo la seduta meditativa.
- Mi dono il tempo di praticare 5 o 10 minuti giornalmente almeno per un periodo iniziale di 21 giorni per avere una esperienza sufficiente a portare un minimo di idea o di intuizioni riguardo alla pratica.
- Se questa pratica risulta troppo difficile, inizia con le meditazioni informali, formali o quelle guidate rilassanti che si possono trovare in rete.
- Meglio praticare lontano dai pasti per evitare la sonnolenza e lontano da attività intense o stati d'animo intensi per evitare irrequietezza. Meglio al mattino quando siamo riposati, alcuni trovano meglio la sera ma la stanchezza può generare instabilità, distraibilità e sonno. Trova il tempo giusto durante la giornata.

Ricorda le parole di Tich Nhat Hanh

“E respiro dopo respiro, sorge calma sorge agio, momento presente, momento meraviglioso”

Esempio: La meditazione sul respiro, la meditazione su un oggetto specifico: il volto del Buddha ecc.

Visualizzata (simbolico metaforica) Mi raccolgo in stato meditativo e visualizzo. Anche in questo caso può essere fatta in modo autonomo o essere guidata.

Esempio: La meditazione sui Chakra, per esempio, la doccia Karmica, lo scopo è ripulire il Karma negativo e seguo passo passo visualizzando le istruzioni.

Analitica tesi-antitesi-sintesi (excursus logico formale) Poco utilizzata

Esempio: Prendo tre persone per cui provo, rispettivamente, un senso di amore, uno neutrale e uno di rabbia. Per esempio, il mio compagno/a, il mio vicino di casa e il mio datore di lavoro. Porto questo in meditazione e mi sintonizzo al loro sentire, come nelle posizioni percettive. Esco dalla meditazione e scopro che tutti e tre scappano dalla sofferenza e cercano di vivere al meglio per evitare di soffrire, mi domando quindi per quale motivo, per alcuni provo amore, per altri nulla o rabbia.

Oltre a queste ve ne sono altre che lavorano sul corpo sottile (chakra), specifiche che lavorano su ambiti come la malattia, la morte, le emozioni profonde, le identificazioni ed altre ancora che esplorano il mondo archetipico.

Pratiche meditative Mindfulness

Meditazioni guidate La modalità che portiamo in counseling, per portare presenza o per introdurre una ipnosi. La persona da guidare o noi stessi, in entrambi i casi veniamo guidati da alcune indicazioni esterne che ci portano da qualche parte in base a quello che vogliamo portare, rilassamento, elicitare le risorse e così via. Esempio: Body scan

Pratiche formali: meditazione camminata, chicco d'uva, meditazioni dei pensieri e delle emozioni, amore gentilezza, ansia preoccupazione e paura, ansia nel corpo, della montagna. Meditazione dei 3 minuti di respiro (allego PDF con le pratiche)

Informali: Porto presenza nel mentre compio attività giornaliere: lavare i piatti, farsi la doccia, lavarsi i denti ecc.