



PERCHÉ MEDITARE?

Il nostro cervello si è evoluto per simulare la realtà: riappropriarci della capacità di accorgerci dei nostri pensieri è necessario per comprendere come distinguere e connettere ciò che proviene dall'esterno e queste simulazioni. La meditazione ci permette di gestire al meglio la nostra interiorità, nonché le nostre emozioni.



DURATA DELLA MEDITAZIONE

Non esiste un tempo ideale per meditare. Generalmente, 20-40 minuti possono essere un buon tempo per una meditazione, ma puoi iniziare con 5 minuti. La cosa davvero importante è la costanza: medita ogni giorno.

MEDITAZIONE OVUNQUE TU VOGLIA ANDARE, CI SEI GIÀ

GENNARO ROMAGNOLI & LUCA MAZZUCHELLI



QUALE POSIZIONE ASSUMERE?

Puoi assumere la posizione che desideri. Meditare è un esercizio di come muovi la tua consapevolezza aldilà di come sei seduto: significa osservare la tua consapevolezza.

SCOPRI:



CONSIGLI DI LETTURA:

Davunque tu vada, ci sei già
di Jon Kabat-Zinn

Il dono del silenzio
di Thích Nhất Hạnh

Qui e ora. Strategie quotidiane di mindfulness
di Ronald D. Siegel

Vivere momento per momento
di Jon Kabat-Zinn

Mente d'amore. La pratica del guardare in profondità
di Thích Nhất Hạnh



MEDITAZIONE & CONCENTRAZIONE

La meditazione è sintonizzazione e non concentrazione. Meditare significa sentire ciò che c'è in maniera non giudicante e senza forzare le sensazioni.