



Introduzione al Corso Meditazione

Fearless Donne in Evoluzione
con il metodo My Life Design Academy

Ottobre 2024

silvia.chierchini@donnefearless.com



La Meditazione è tra le più forti tendenze nel campo delle scienze del benessere e della qualità della vita.

1. Influenza il DNA, modifica i geni e rallenta l'invecchiamento. Uno studio ha verificato come una mente meditativa, cioè una mente che non vaga tra i mille pensieri che produce, spegne 1.500 geni preposti ai processi di infiammazione.

In 5 anni una pratica meditativa regolare può rallentare i processi di invecchiamento, tanto che chi pratica ha un'età biologica di ca. 5/10 anni inferiore rispetto a quella cronologica.

2. Riduce lo stress, il dolore e le malattie croniche, perché una mente meditante ha la capacità di farci gestire dolore e stress in maniera straordinaria rispetto a quello che fa una mente 'normale'.

3. Migliora l'umore, la salute mentale e allevia ansia e depressione. La meditazione è una medicina notevole se praticata con costanza e correttamente.

4. Migliora la concentrazione, la capacità di lavorare sotto stress e la memoria. Per quanto riguarda le abilità cognitive, la meditazione migliora anche di 10 volte quelle degli studenti che la praticano, rispetto a quelli che non lo fanno e lo studio riguardava una pratica di soli 20 minuti al giorno.

5. Migliora l'empatia, le relazioni, l'autostima e riduce l'isolamento sociale.

Ottobre 2024

1

silvia.chierchini@donnefearless.com



Per capirla ed apprezzarla è necessario sperimentarla; non serve credere, non è una fede e non è una religione, ma è la piena consapevolezza di essere.

Si dice sempre di più che la Meditazione è la medicina del nuovo millennio, che in questi tempi di conflitto, potere e superficialità ci ricorda che la ricchezza della vita è tutt'altro e che il miracolo che chiamiamo esistenza è un dono che andrebbe onorato con più delicatezza e sensibilità.

Per questo abbiamo bisogno di rallentare, di silenzio, di fermarci e di guardare dentro di noi, per ricordarci la preziosità di ogni istante che ci è ancora concesso.

La meditazione che praticheremo in questo Corso segue il metodo di Daniel Lumera e della sua Accademia di meditazione e respirazione Dhyâna e arriva dal Kerala, nel Sud dell'India, dagli insegnamenti del maestro A. Elenjimitam, un domenicano indiano che ha lasciato la Chiesa cattolica dopo aver ricevuto il mandato interreligioso di Gandhi.

Questo Corso dà la possibilità di meditare seguendo un metodo semplice ed efficace e per creare il proprio rituale meditativo; è composto da **5 elementi**:

1. La Ginnastica energetica

Ottobre 2024

2

silvia.chierchini@donnefearless.com



2. Il Pranayama (respirazione) di attivazione bioenergetica
3. Il Pranayama (respirazione) avanzato
4. Le diverse tecniche di meditazione
5. Il riposo.

In *Fearless* potrai trovare anche il Percorso (in continuo aggiornamento), che faciliterà la pratica meditativa, soprattutto per chi vuole cominciare - attraverso moduli teorici e pratici e con approfondimenti scientifici sugli effetti della meditazione,

- Per ognuna delle tecniche, per andare a sciogliere le articolazioni inizieremo riscaldando il corpo.
- Si passa poi alla respirazione, perché la respirazione consapevole è alla base di ogni processo meditativo e in *Fearless* potrai trovare una sezione dedicata, in cui scoprire, imparare e approfondire le diverse tecniche.
- Useremo la respirazione ***Bhastrika*** e i ***28 respiri*** con l'obiettivo di ossigenare il cervello e di fargli produrre l'epinefrina (un neuromodulatore), che nel nostro corpo si trasforma in noradrenalina, cioè in voglia di fare, in stimolo e riattivazione dell'energia vitale.

Con gli stati di ritenzione del respiro (l'apnea) che andremo a fare, stimoleremo tutti i neuromodulatori, come l'ossitocina e la serotonina, che forniscono uno stato di pace e benessere.

Ottobre 2024

3

silvia.chierchini@donnefearless.com



Nel caso soffrissi di ipertensione o disfunzioni cardiache, ti consiglio di praticare ***Bhastrika/i 28 respiri*** molto lentamente.

- Passeremo poi alla pratica delle tecniche di meditazione:
 1. **PRANAYAMA AVANZATO CON I SUONI ANCESTRALI** per sbloccare i centri energetici superiori (pratica mattutina).
 2. **PRANAYAMA BASE** due respirazioni, *Bhastrika* e *i 28 respiri*, come preparazione alla meditazione profonda, perché stimola l'energia vitale, lucidità, voglia di fare e servono ad entrare in uno stato di quiete mentale, di calma e di attenzione (pratica mattutina).
 3. **SO HAM HAM SO** mantra Io sono quello/luce. La luce/quello sono io (pratica mattutina).
 4. **SO HAM** mantra Io sono quello/luce (pratica serale).
 5. **OM SO HAM** mantra con il suono universale (pratica mattutina).
 6. **IL SILENZIO** (pratica serale).
 7. **IL POZZO** visualizzazione (pratica serale).

Qualunque sia la tecnica utilizzata, la Meditazione è uno stato di coscienza in cui la mente è lucida, presente e consapevole. Non ci sono forme, definizioni, giudizi o identificazioni, ma solo la consapevolezza di essere.

Non c'è più corpo, mente, un nome, un personaggio, solo un oceano indistinto di consapevolezza.

Ottobre 2024

Se lo desideri e puoi, ricava un'area dedicata alla Meditazione, uno spazio protetto, silenzioso ed essenziale, in cui poterti sedere comodamente, sia a terra che su una sedia, usando anche cuscini e coperte.

Puoi arricchirla con oggetti che ti piacciono e ti rappresentano; magari anche una candela, una pianta, dell'incenso.

Ricorda di **entrare** nel tuo spazio sacro con il piede sinistro e di **uscirne** con il piede destro, in silenzio.

ORA E' SEMPRE.

Ottobre 2024

5

silvia.chierchini@donnefearless.com

