

La meditació

Encara que moltes vegades, miantçant un bany, un massatge o uns minuts d'interiorització atenyem la relaxació, no sempre aconseguim que l'esmentat estat sigui suficientment durador. Generalment, podem assolir la relaxació de manera temporal; però actuar durant tota la quotidianitat de forma relaxada, costa una mica més. I per a això, a vegades cal recórrer a certes tècniques d'índole complementària.

Les persones que mediten amb assiduitat, practiquen ioga o se sotmeten a sessions de musicoteràpia noten un canvi en determinats paràmetres de la seva vida.

Aconsegueixen perpetuar més enllà de l'exercici una sensació de pau que els acompanya durant tot el dia.

Veurem a continuació algunes de les disciplines o tractaments que ens ajudaran a mantenir-nos molt més relaxats durant tot el dia. Per suposat, el miracle no existeix i solament seran la pràctica i la força de voluntat les que ens ajudaran a aconseguir l'estat de placidesa.



però veiem que més enllà de les religions, les tècniques de meditació solen estar obertes i en disposició d'ésser practicades per tothom. A través de la meditació podem aconseguir major capacitat de concentració, allunyar-nos de les tensions quotidianes, ésser més conscients del nostre cos i, per suposat, atènyer òptims nivells de concentració.

Per sobre de tot, meditar implica disposar d'un temps personal, tenir la capacitat d'allunyar el rellotge del canell i voler aconseguir petites metes. Ningú no aprèn a meditar de la nit al dia.

La meditació necessita d'uns elements preliminars com són la posició i la respiració. La correcta postura permet evitar tensions innecessàries a l'organisme i ens ajuda a no despistar-nos del que estem fent. La respiració facilita la concentració i és la porta cap a la relaxació.

CAP ALS PRIMERS PASSOS

Per començar a meditar o a sentir l'experiència meditativa en el nostre ésser, hem de marcar-nos un calendari. Al començament, hem de meditar solament tres dies a la setmana, per exemple dilluns, dimecres i divendres i fer-ho durant uns cinc minuts la primera setmana. A la segona, podem dedicar-n'hi deu.

Vegem un exercici per a no iniciats:

1. Ens vestirem amb roba còmoda i solta i ens asseurem en un lloc que ens resulti agradable, en el qual no faci ni molta fred ni massa calor. Un espai amb una llum càlida i en el qual puguem no ésser molestats.

2. Mantindrem una actitud de confiança i serenitat. No anem a realitzar res estrany, solament a sentir-nos millor.

3. Efectuarem tres respiracions profundes, sentint com amb els mateixos s'alleugereix el nostre cos. Seguidament tancarem els ulls.

4. Ens concentrarem amb tot el cos i ens esforçarem a relaxar-lo a mesura que anem respirant.

5. Imaginarem que som en un lloc que ens resulti molt agradable i ens integrarem al mateix.

6. Quan la imatge estigui ben definida sentirem tot l'entorn, l'aire, la temperatura, els sons. Ens recrearem en els mateixos.

7. Ens direm: sóc feliç. Sentirem l'amor que ens neix des del profund del nostre cor i intentarem que aquesta sensació d'amor impregni tot l'entorn.

8. Dedicarem uns cinc minuts a experimentar aquestes sensacions. Transcorregut aquest temps, tornarem a prendre consciència del nostre ésser. Obrirem els ulls i realitzarem tres respiracions profundes.

9. Acabarem l'exercici estirant-nos amb suavitat, intentant que la sensació d'amor romangui al nostre interior el màxim de temps possible.

Nota: si és possible, sempre que puguem, realitzarem aquest exercici en grup o en companyia. D'aquesta manera l'experiència serà molt més enriquidora.

Felices vacances!

Om Shanti Om

Griselda Garcia
Prof. de ioga

LA MEDITACIÓ QUE ENS RELAXA

Definida com "el descans de la ment", la meditació és una disciplina practicada de fa segles a l'orient.

Algunes creences religioses com taoisme, budisme o hinduisme l'han convertida en un referent de la seva tradició;

CENTRE DE IOGA GRISELDA

IOGA - RELAXACIÓ - GIMNÀSTICA CORRECTIVA



MATRÍCULA OBERTA
PLACES LIMITADES

— Mals d'esquena,
musculars i articulacions

— Insomni

— Estrès

Classes de ioga:

Cassà de la Selva - Llagostera -

Caldes de Malavella

Informació: Tel. 972 83 07 27