

Micaela Vannucchi & Associati



Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Prima Sessione

COSA ACCADE AL CERVELLO IN MEDITAZIONE

Quando ci si siede in meditazione le onde cerebrali iniziano a rallentare portando uno stato che corrisponde ad una più profonda consapevolezza. In questo stato si riesce facilmente a focalizzarsi su un pensiero alla volta, utile per prendere al meglio una decisione.

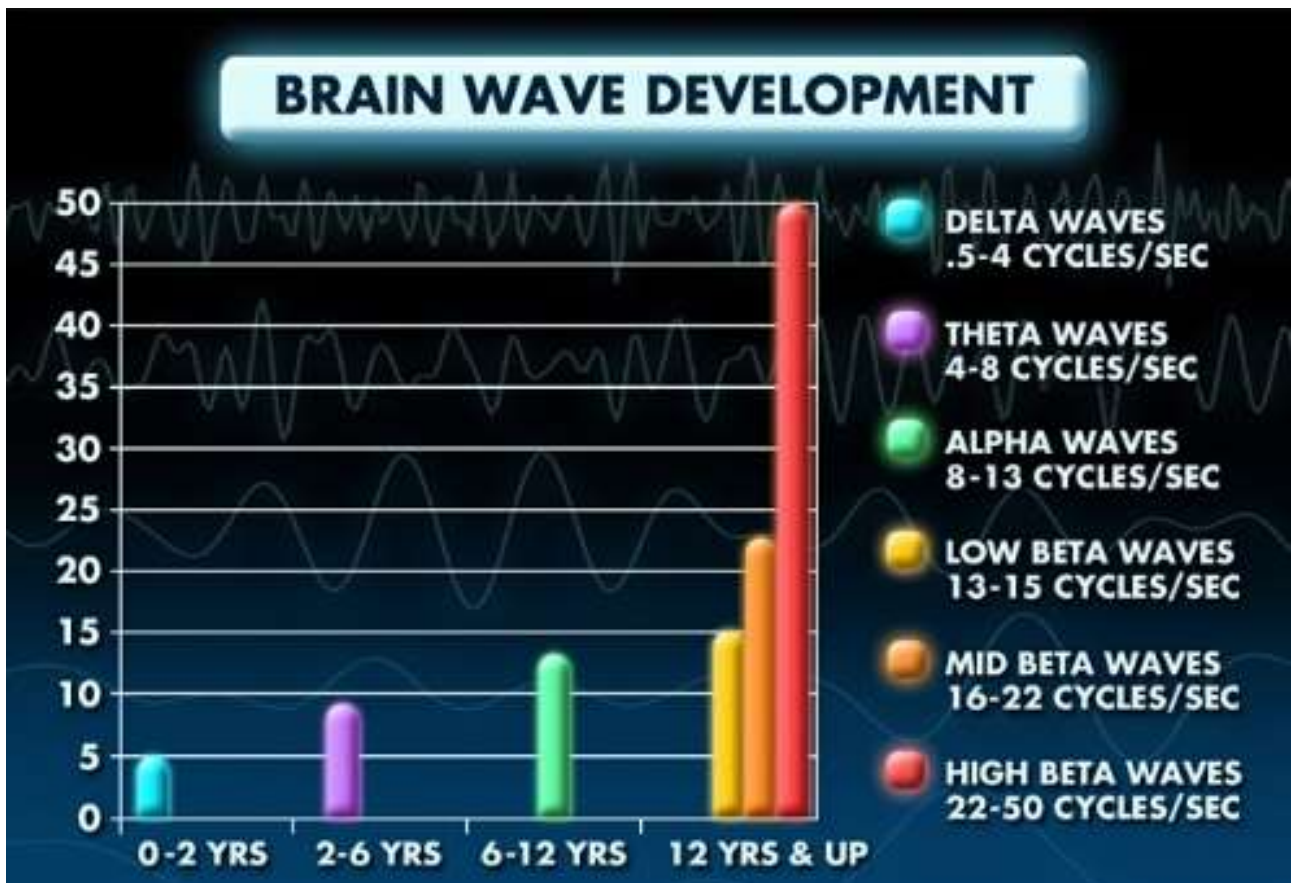
La meditazione induce una transizione da un'onda cerebrale corta ad una più lunga, cioè da onde cerebrali più veloci, caratteristica di una mente agitata, ad onde cerebrali più lente, caratteristica di una mente rilassata.

Qual è lo stato del cervello quando si medita?

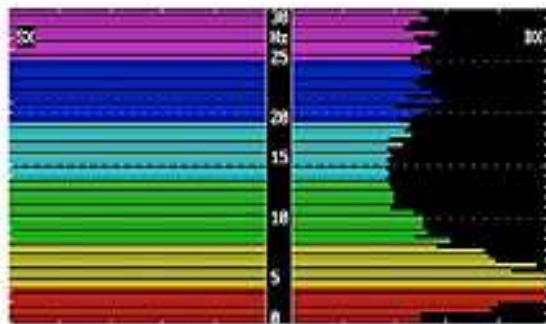
Ci sono 5 categorie principali di onde cerebrali, ciascuna corrispondente a un diverso stato di attività del cervello:

1. stato Gamma (30 - 100Hz): Le onde gamma corrispondono ad uno stato di iperattività e di apprendimento attivo. Lo stato Gamma è quello più opportuno per immagazzinare informazioni. Il cervello stimolato freneticamente può portare però a stati di ansia.
2. stato Beta (13 - 30Hz): è lo stato in cui ci si trova per la maggior parte del tempo nel corso della giornata, quando siamo svegli. Lo stato beta è associato allo stato mentale di "allerta" della corteccia prefrontale. Questo è uno stato di "lavoro" o "mente pensante"/analitica. È lo stato in cui si pianifica, si valutano e si classificano le informazioni.
3. stato Alfa (9 - 13Hz): In questo stato, le onde cerebrali iniziano a rallentare. Ci sentiamo più calmi e pacifici. Di solito ci troviamo in uno "stato alfa" dopo una lezione di yoga, una passeggiata nel bosco, un piacevole incontro sessuale o durante qualsiasi attività che aiuta a rilassare il corpo e la mente. Nello stato alfa le persone si ritrovano lucide, in grado di riflettere, hanno una consapevolezza leggermente diffusa. Gli emisferi del cervello sono più equilibrati (integrazione neurale).
4. stato Theta: (4 - 8 Hz): siamo in grado di approfondire la meditazione. Questo è il punto in cui il verbale/pensante trasla alla mente-meditativa/visiva. Dalla mente che pianifica ad un più profondo stato di consapevolezza (spesso sentito come sonnolenza). Maggiore intuizione, maggiore capacità di totalità.
5. Delta (1-3 Hz): i praticanti esperti possono raggiungere questa frequenza in fase di veglia; mentre la maggior parte delle persone la raggiunge durante il sonno profondo e senza sogni.

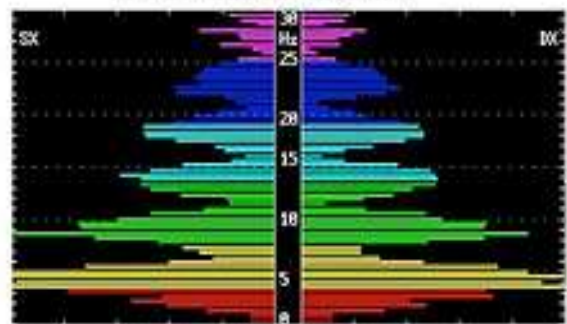
I benefici della meditazione sono profondi. La meditazione è probabilmente lo strumento più potente per divenire consapevoli del potere della mente e acquisire rapidamente lucidità e felicità. È la ginnastica con cui allenare il cervello, sviluppare la capacità di concentrazione e la forza mentale, migliorando le prestazioni in ogni aspetto della vita personale e professionale.



SISTEMA NEUROPSICHICO SBILANCIATO
(BASSA COERENZA EEG - BASSA CONSAPEVOLEZZA)



SISTEMA NEUROPSICHICO AD ALTA ARMONIA
(ALTA COERENZA EEG - ALTA CONSAPEVOLEZZA)
STATO DI AUTO COSCIENZA



Istruzioni per la meditazione Nadabrahama

1° stadio (30 minuti)

Siedi in una posizione rilassata, occhi chiusi e labbra unite. Inizia a emettere il suono "mmm", abbastanza forte da essere udito all'esterno, in modo da creare una vibrazione in tutto il corpo. Verrà un momento in cui il suono continuerà da solo, e tu diventerai un semplice ascoltatore. Non occorre seguire alcun tipo di respirazione particolare, puoi anche muovere il corpo, ma lentamente e con dolcezza. Visualizza il tuo corpo come un tubo cavo colmo solo di questo suono. Questo stadio stimola il cervello e ripulisce ogni fibra: è particolarmente utile nelle pratiche di guarigione.

2° stadio (7 minuti)

Lentissimamente, muovi le mani, con i palmi rivolti verso l'alto, in un movimento circolare diretto verso l'esterno. Partendo all'altezza dell'ombelico, entrambe le mani si muovono in avanti per poi dividersi e formare due larghi cerchi speculari, uno verso destra e l'altro verso sinistra, per poi ritornare all'ombelico. Senti di offrire la tua energia all'esterno, all'universo, il movimento deve essere lentissimo.

3° stadio (7 minuti)

Gira le palme delle mani verso il basso e muovile con un movimento circolare diretto verso l'interno. Ora le mani si muoveranno verso l'ombelico per dividersi verso l'esterno sui lati del corpo, in cerchi concentrici. Senti di portare l'energia dentro di te.

4° stadio (15 minuti)

Siediti o sdraiati in silenzio, assolutamente quieto e immobile.

Nella versione breve della durata di 30 minuti complessivi i tempi delle 4 fasi sono tutti dimezzati.

Puoi scaricare la meditazione ritagliata all'indirizzo:

<http://www.vannucchiassociati.it/meditazioni.htm>

Compiti a casa (Prima Sessione)

- ◇ MEDITAZIONE QUOTIDIANA
(sul sito ci sono tre differenti tracce per la meditazione - scaricare e sperimentare tutte e tre) Mettere a fuoco un'intenzione
- ◇ CONDIVISIONE 1 VOLTA ALLA SETTIMANA CON PARTNER DI LAVORO
- ◇ CURA E COMPILAZIONE LISTA SETTIMANALE
- ◇ STUDIO E INTEGRAZIONE DEI TESTI
- ◇ RIELABORAZIONE E DEFINIZIONE OBIETTIVI (STATO DESIDERATO)
- ◇ ARRIVARE ALLA SESSIONE SUCCESSIVA PIENAMENTE PREPARATI