



Meditazione AUM di gruppo online per rafforzare la forza di volontà, l'energia e la concentrazione

Ciao a tutti!

siamo il *Love Warriors Movement*, un movimento no-profit per la realizzazione di rivoluzioni pacifiche in aree individuali, sociali e spirituali.

Vogliamo invitarti alla nostra meditazione quotidiana all'alba e spiegarti con il seguente testo come procedere, se avrai voglia di partecipare!

* * *

FAQ

Quanto costa?

Niente! La partecipazione è gratuita ed è possibile aderire senza previa registrazione.

Quando?

Dal lunedì al venerdì iniziamo alle ore 6:20 fuso orario di Berlino / Roma (GMT + 1) per circa 30-40 minuti.

Dove?

O in diretta su Facebook nel gruppo: Friends of Bodymind Therapy Berlin

[Link zum Facebook](#)

Oppure in diretta sul nostro canale Youtube: Bodymind Therapy Berlin - Enrico Fonte

[Link zum Youtube Kanal](#)

Che cosa?

Cantando il mantra "om gam ganapataye namaha" e A-U-M (vedi istruzioni di seguito).

Perché?

Rafforzamento della forza di volontà, energia e concentrazione.

La meditazione non ha scopo commerciale, terapeutico, politico o religioso in sé.

Chi siamo?

Leggi il manifesto del *Love Warriors Movement* su www.bodymindtherapy.de

* * *

ISTRUZIONI

1) Incontro alle ore 06.15

Per favore, sii pronto per iniziare nel tuo luogo di meditazione preferito. Apri il gruppo Facebook di Bodymind o il canale Youtube sul tuo cellulare o computer. Ti consigliamo l'uso di candele e incenso per creare un ambiente ottimale e di tenerti al caldo durante la meditazione.

2) Assumi / impara la posizione seduta: Muktasana

"Asana" significa semplicemente postura. "Mukta" è la parola sanscrita per "libero", "liberato" o "rilasciato".

Muktasana non è altro che una posizione seduta particolarmente comoda. Mentre i piedi poggiano sulle cosce nella posizione del fiore di loto, in Muktasana sono posizionati davanti al corpo con le gambe piegate ai fianchi e alle ginocchia. Il piede sinistro è portato il più vicino possibile all'osso pubico (perineo), l'altro è posizionato vicino ad esso. Quindi i piedi non sono incrociati, ma giacciono uno di fronte all'altro. Le ginocchia raggiungono il pavimento senza tensione e sono idealmente più vicine al pavimento rispetto al bacino. Assicurati che la tua colonna vertebrale sia dritta. È importante che tu abbia le spalle e le braccia rilassate. Le mani giacciono senza tensione sulle cosce. Il tuo collo e la tua testa sono in linea con la colonna vertebrale.

Se hai la sensazione di non essere seduto comodamente in Muktasana, ci sono degli ausili: per sederti in posizione eretta sul pavimento, puoi sederti su un cuscino, se hai muscoli della schiena deboli o problemi alle ginocchia, puoi usare un muro o una sedia per stabilizzarti.

3) Apertura: il Ganesh mudra e mantra

Poi udirai suonare il campanello 3 volte dal nostro live. È il momento di Ganesh mudra e Mantra. Ganesh è un simbolo molto amato e invocato perché è la divinità interiore della buona volontà che dona prosperità e felicità, il distruttore di ostacoli materiali o spirituali.

Per questo molti cercano la sua grazia prima di iniziare qualsiasi attività.

In Ganesh mudra, la mano sinistra è tenuta davanti al petto con il palmo rivolto verso l'esterno. La mano destra afferra quindi la mano sinistra con il palmo destro rivolto verso il corpo. Le mani sono tenute a livello del cuore.

Fai un respiro profondo e recita 3 volte: "om gam ganapataye namaha". Prendi aria prima di ogni ripetizione.

(Ripeteremo l'intera fase 3 allo stesso modo alla fine dell'AUM per la chiusura alla fase 5)

4) Chin mudra e AUM Mantra

Poi udirai suonare il campanello una volta dal nostro live. Effettua i Chin mudra con entrambe le mani. Ciò significa che in entrambe le mani e lasci che i pollici e gli indici si tocchino l'un l'altro, in modo che ci sia un cerchio e le altre tre dita libere delle mani siano tipicamente distese e si tocchino fra di loro. Il Chin mudra ha un significato speciale. L'indice è considerato il dito dell'ego e quando l'indice si piega e tocca con il pollice, viene creata l'unità, simboleggiata dal cerchio. Il pollice sta simbolicamente per Brahman, l'assoluto, il divino.

Quindi canta l'AUM molto lentamente e inspira molto profondamente col diaframma prima di ogni ripetizione.

Senti le vibrazioni della A nell'addome, nel bacino o nel plesso solare e nella colonna vertebrale inferiore. Lascia che la A si trasformi lentamente in una U e poi in una M. ronzante. Senti le vibrazioni della A nella gola, nella colonna vertebrale media e superiore e nell'area del cuore. Senti il risuonare della M nella fronte e nella parte posteriore della testa fino alla sommità della testa.

Guarda il punto tra le sopracciglia e rimani concentrato lì con gli occhi chiusi per tutta la meditazione.

Ripeteremo l'AUM 108 volte, a metà della meditazione suoneremo il campanello una volta, se vuoi fermarti lì o prima di noi, procedi da solo alla fase 5.

Alla fine si sentirà uno "shhh", facciamo qualche respiro nel silenzio con mani aperte e rilassate e sentiamo noi stessi.

5) Chiusura: il Ganesh mudra e mantra

Poi sentirai suonare il campanello una volta dal nostro live. Di nuovo il momento del Ganesh mudra e Mantra come al punto 3.

Poi sentirai suonare la campana 3 volte da noi e il nostro "Namasté" per te.
Questo saluto proviene dal sanscrito indiano. Il termine è composto dalle sillabe "nama" (piegarsi), "as" (io) e "te" (tu). Namasté può quindi essere tradotto come "piego di fronte a te" o "mi inchino a te". Ciò esprime rispetto per la divinità interiore dell'altro e riconosce con gratitudine la presenza dell'altra persona.

Prova tutto prima da solo un paio di volte, abbiamo anche un [tutorial su Youtube](#) per questo scopo.

* * *

Nota:

Non devi farlo tutti i giorni, e né fare tutte le 108 ripetizioni; puoi anche solo scegliere alcuni giorni della settimana e un certo numero di ripetizioni. Puoi usare a tal fine una catena di mala con 108 perle o una sveglia.

Se vuoi avere effetti sulla tua forza di volontà, una volta che hai deciso un giorno e una certa quantità, attieniti a essi e porta a termine ciò che hai deciso. Se ti senti che per te è troppo, la prossima volta scegli di farne di meno. Ai fini energetici e di concentrazione, invece, si applica il principio "più lo fai, meglio è".

Ultime ricerche scientifiche:

Il neuroscienziato Dr. Marian Diamond dell'Università della California ha scoperto che il canto di mantra riduce il rilascio degli ormoni dello stress e aumenta la funzione del sistema immunitario.

Un altro esperto del settore, il dottor Alan Watkins dell'Imperial College di Londra, ha dimostrato che durante il canto, il polso e la pressione sanguigna scendono ai valori più bassi della giornata.

Apparentemente la vibrazione che il canto provoca nel corpo calma il sistema nervoso e quindi riduce lo stress aumentando la concentrazione e la funzione della memoria...
Molti più effetti sono facili da trovare su Google.

Grazie e Namasté

Love Warriors Movement ti saluta