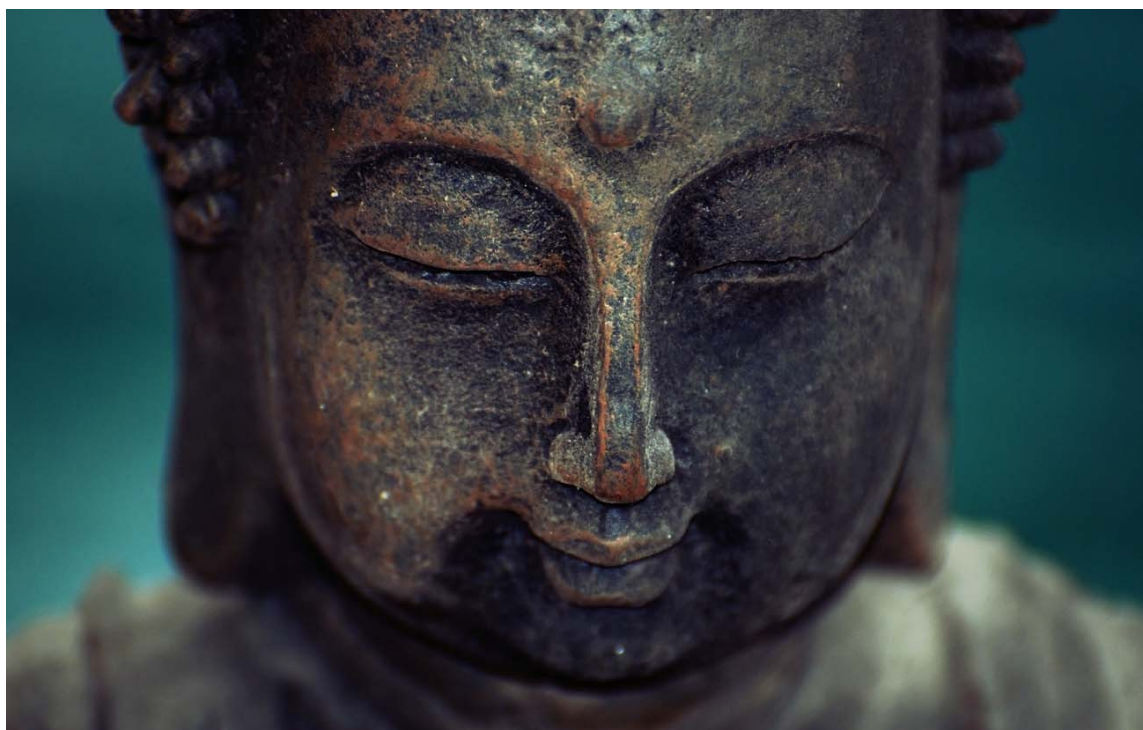


CURS DE MINDFULNESS I MEDITACIÓ ADVAITA AMB IOGATERÀPIA

La pràctica del Cos, la Ment i l'Esperit



Manual i curs realitzat per:

Dúnia Torné i Labalsa

www.duniaiooga.blogspot.com



ALEPH
ESPAI TERAPÈUTIC



ÍNDEX

Què és el ioga.	3
Els cinc principis del ioga.	4
Principi 1: La relaxació conscient.	5
Principi 2: La respiració.	7
Principi 3: L'alineació corporal i l'exercici.	12
Sadhana 1. Per relaxar l'esquena, millorar la respiració i la digestió.	15
Sadhana 2. Per reforçar l'esquena, augmentar la resistència, millorar la respiració i la digestió.	16
Sadhana 3. Per augmentar la vitalitat, l'equilibri.	18
Principi 4. La meditació o consciència plena.	19
Bibliografia recomanada.	22
El símbol de l'Om.	23



QUÈ ÉS EL IOGA?

La paraula loga significa unió.

* El ioga és una ciència completa de vida que es va originar a l'Índia fa milers d'anys. És un sistema de desenvolupament i evolució personal molt antic; inclou el cos, la ment les emocions i l'esperit.

Els antics ioguis tenien una comprensió profunda de la naturalesa essencial de l'home i del que aquest necessita per viure en harmonia amb si mateix i amb el medi ambient. Sabien que ha de desenvolupar una coherència entre el que pensa, el que sent i l'acció que emprèn; solament així pot viure amb unitat i plenitud.

Aquells primers mestres, tenint en compte la relació recíproca entre el cos i la ment, van donar forma a un mètode que combina tots els moviments corporals que necessitem per cuidar la salut física i tècniques de respiració i de meditació que ens aporten la pau mental.

ELS CINC PRINCIPIS DEL IOGA:

*Ajuden l'ésser humà a viure amb equilibri, a connectar amb la felicitat
i dignitat inherent en ell i a obtenir la salut i energia necessàries per
desenvolupar-se amb tot el seu potencial.*

Dunia Torné



Fotografia: Riera de Merlès, Lluçanès.



ELS CINC PRINCIPIS DEL IOGA:

*Dóna'ls la importància que mereixen. Aquests principis dirigeixen les teves emocions, la teva vitalitat i la qualitat del teu pensament.
Aprèn a regular-los amb reverència i precisió.*

Swami Sivananda

1. La relaxació conscient: * *ioga nidra*

La relaxació t'ensenya a conservar l'energia i a desentendre't de preocupacions i temors, allibera la tensió dels músculs i repara l'organisme sencer, deixant el cos renovat. D'altra banda, t'ajuda a ser més conscient de les tensions corporals que s'acumulen durant el dia i això et permet alliberar-les, no tan sols durant la classe, sinó en la vida quotidiana.

2. La respiració: * *pranaiama*

És una respiració plena que incrementa l'aportació d'oxigen, ja que no s'utilitza només una part dels pulmons, sinó la seva totalitat. Amb els exercicis de respiració iòguica o pranaiama, aprenem a recarregar el cos, regulant la circulació del prana, és a dir, la força vital del cos, fet que facilita la gestió emocional, ja que t'ajuda a viure conscientment el vincle entre emoció/respiració.

3. L'alineació corporal i l'exercici: * *àsanes*

Les postures de ioga, *àsanes*, t'ensenyen a tenir una bona postura corporal, educant el teu cos per tal que siguis conscient del seu equilibri i alineació. Ajuden a desenvolupar la capacitat d'acceptar, gaudir, valorar i estimar el propi cos. Les *àsanes* actuen sistemàticament sobre totes les parts del cos, estirant i tonificant músculs i lligaments, mantenint flexible la columna vertebral i les articulacions, millorant la circulació i equilibrant el sistema glandular.

4. La meditació o consciència plena: * *dharana i dhyana*

Afavoreix el desenvolupament d'una actitud de presència i atenció en l'aquí i ara. Et procura una ment més calmada, neta i clara, ajudant a adonar-te del teu propi estat interior, el que permet que els pensaments i les emocions no s'apoderin de tu. D'aquest "estar present" sorgeix una capacitat d'empoderament i responsabilitat vers els propis pensaments, el que permet desenvolupar una personalitat més compassiva i una ment més equànime.

5. L'alimentació:

És important que l'alimentació estigui basada en productes naturals, que sigui nutritiva i ben equilibrada. Això permet mantenir el cos lleuger i flexible, calma la ment i també et procura resistència a la malaltia. Els aliments han de ser frescos i naturals, preferentment ecològics o conreats sense pesticides ni abonaments químics, no transgènics, sense conservants ni colorants artificials. No és tan sols important el que mengem, sinó com ho fem; estar relaxat i conscient a l'hora de menjar-los fa que el cos assimili tots els nutrients. Recorda, l'aliment és el teu medicament.

PRINCIPI 1: LA RELAXACIÓ CONSCIENT

Postura del cadàver, * Savasana

Pots fer-la a casa per recuperar-te físicament i mentalment si et sents cansat/da i estressat/da.

Quan el cos es relaxa, baixa la temperatura corporal, per això és important que t'abriguis si fas aquesta postura més de cinc minuts. Posa't mitjons o qualsevol altra peça de roba per no agafar fred.

Execució:

Estira't sobre l'esquena i ajuda't de coixins, si cal, per mantenir una posició ben còmoda i estable. Posa l'atenció en mantenir una posició simètrica, ja que la simetria ofereix l'espai adequat perquè totes les parts del cos es relaxin. Col·loca els peus una mica separats entre si i deixa que les puntes dels peus caiguin fluïdes en fora. Els braços també lleugerament separats del tronc i els dits una mica doblegats, amb naturalitat. Fes de tres a sis respiracions completes amb la clara idea a la ment que ara et vols relaxar per complet. Tot seguit, afluïxa tot el cos relaxant tots els músculs. Comença pels braços i les cames, segueix amb el ventre i el pit, el cap, el coll, la cara i la llengua i, finalment, afluïxa l'interior de la teva ment. Deixa't caure, sent la força de la gravetat, sent el pes del teu cos i nota com s'enfonsa més profundament amb cada exhalació.



Els resultats de la pràctica: quan practiques la relaxació conscient, tot es fa més conscient!

- **Un augment de les tensions corporals;** no lluitis per generar una relaxació, senzillament estigues present i acull amb amable neutralitat totes les sensacions corporals que vagin sorgint.
- **Un augment de l'activitat mental;** la ment sempre viatja al passat o al futur i, quan practiques la relaxació conscient, això queda en evidència. No lluitis per fer callar la ment, senzillament estigues present i acull amb amable neutralitat tots els pensaments i imatges que vagin sorgint sense seguir-los.
- **Quedar-se adormit;** recorda que no és l'objectiu de la pràctica. Fer unes quantes respiracions profundes t'ajudarà a mantenir-te conscient.
- **Entrar en un estat especial de profunda tranquil·litat i de serenitat;** és la indicació que has arribat a un grau molt apreciable de relaxació integral. Llavors estaràs en plena consciència, adonant-te perfectament del que està succeint. Progressivament, la ment es va acostumant a aquesta pràctica, es va asserenant i es va sentint un estat de pau que brolla des de l'interior.

- **Temps:** No hi ha inconvenient a perllongar la durada del *Savasana. Al principi pots començar amb 10 minuts; després, poc a poc, pots anar augmentant el temps fins a mitja hora o més.



PRINCIPI 1: LA RELAXACIÓ CONSCIENT

Beneficis de la relaxació conscient:

- Ajuda a reduir l'estrès, l'insomni, l'ansietat, la depressió i les addiccions.
- S' equilibra el sistema immune i el sistema endocrí.
- Es relaxa el sistema nerviós, disminueix la pressió sanguínia i es redueix el ritme cardíac.
- La ment està més alerta i pot obtenir altres respostes corporals i emocionals més saludables i creatives per a confrontar les situacions estressants.
- L'activitat cerebral es redueix, en general, però certes àrees es tornen més actives: són les que controlen la vigilància i les emocions.
- Calma la respiració.
- Afavoreix la quietud i la pau mental.
- Permet el desenvolupament espiritual i l'autodescobriment.

*Renuncia a l'espera com un estat mental.
El moment present es l'únic que tens.
Mai hi ha un moment a la teva vida que no sigui “aquest moment”*

Eckhart Tolle



Fotografia: Platja de Mataró

PRINCIPI 2: LA RESPIRACIÓ

Aprendre a respirar a través del loga

*Quan l'alè va i ve, la ment està inquieta,
però quan l'alè es calma, també es calma la ment*

Hatha Ioga Pradipika

La respiració és la font vital més important dels éssers humans. El cos resisteix sense menjar i sense beure alguns dies, però sense respirar només pot estar uns segons. Respirar de forma adequada ens permet disposar de major energia per encarar l'activitat quotidiana i viure de forma molt més saludable.

Tres formes bàsiques de respirar:

Respiració alta o clavicular:

És la respiració que es produeix amb la part alta del pit, la menys eficient a nivell d'oxigen i energia vital. Respirar únicament d'aquesta forma comporta un empobriment de la vitalitat general, cansament, fatiga crònica i falta d'atenció i concentració.

Respiració mitjana o intercostal:

És la respiració que es produeix des de la part mitja del pit. No és molt eficient i genera l'activació del sistema nerviós. Efectuada de manera habitual, condueix a estats d'ansietat i d'estrès. També genera falta d'atenció i concentració.

Respiració abdominal o baixa:

És una la respiració adequada. Aprofita més capacitat pulmonar amb el mínim esforç, és més eficient energèticament. Indueix a la relaxació emocional i mental. És la respiració que realitzen els bebès quan es troben relaxats. Practicant aquesta forma de respirar de manera lenta, rítmica i contínua, s'aconsegueix arribar a estats de relaxació profunds, eliminar l'estrès de la vida quotidiana, abaixar els nivells d'ansietat i portar una vida més saludable.



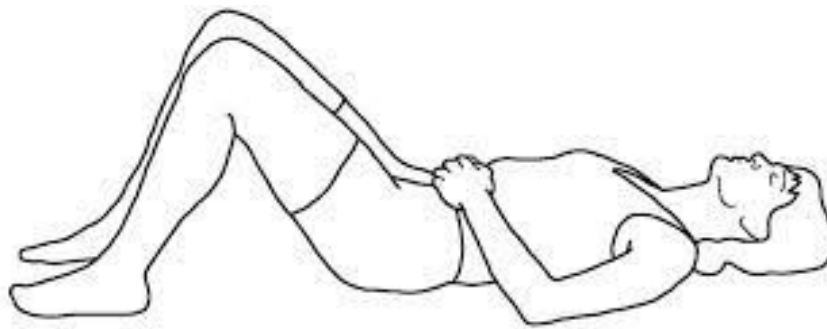
PRINCIPI 2: LA RESPIRACIÓ

Respiració abdominal o baixa:

Execució:

Acomoda't en la posició de * savasana o amb els peus plans al terra. Posa les mans sobre l'abdomen amb les puntes dels dits tocant-se. Quan inhalis, nota com puja l'abdomen i se separaren els dits de les mans; en exhalar, observa com l'abdomen baixa i els dits es tornen a ajuntar.

- **Temps:** fes-ho 8 a 12 vegades. Pots allargar el temps tant com desitgis.



Beneficis de la respiració abdominal:

- Preveu i combat trastorns gastrointestinals per causes nervioses o psicosomàtiques com l'ansietat o l'estrès.
- Tranquil·litza i proporciona equilibri emocional.
- Potencia i afavoreix la concentració i l'atenció mental; així com la presa de consciència corporal.
- Facilita la relaxació profunda o estat alfa, base dels exercicis de programació del subconscient.
- Facilita el somni: és un excel·lent sedant natural.
- Aporta un estat de tranquil·litat que ajuda a prevenir i combatre trastorns del cor i de la circulació.



PRINCIPI 2: LA RESPIRACIÓ

Respiració completa:

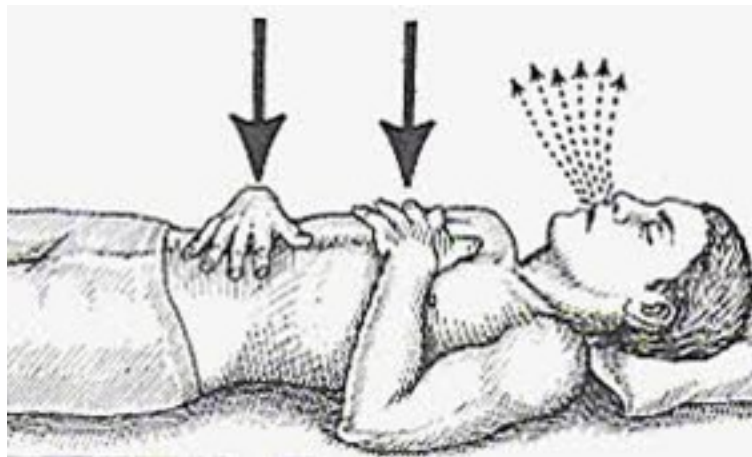
És una respiració que purifica tot l'organisme i revitalitza el sistema nerviós.

Es basa en la utilització de tota la capacitat pulmonar per a una correcta oxigenació cel·lular. A més, és una respiració estimulante per als alvèols pulmonars i la circulació sanguínia, que es caracteritza per ser rítmica. Una respiració pulmonar completa és la que compleix amb les 3 respiracions anteriors.

Execució:

Exhala l'aire per complet. Inhala lentament pel nas començant per la respiració abdominal, omplint primer a baix; anem pujant, passant per la respiració toràcica, que és la prèvia a la respiració clavicular. Aquesta última, ha d'acompanyar-se del moviment suau de les espatlles cap a enrere, per afavorir l'obertura de la part alta. A l'exhalar, nota com baixen primer les espatlles, després el pit i, per últim, l'abdomen.

- **Temps:** . Fes-ho 8 a 12 vegades. Pots allargar el temps tant com desitgis.



Beneficis

- Augmenta la capacitat pulmonar.
- Oxigena la sang, beneficiant el sistema nerviós, glandular i muscular.
- Augmenta la capacitat de resistència de tot l'organisme
- És excel·lent per a persones que pateixen asma, hiperactivitat, debilitat física, anèmia, trastorns del somni, depressió, baixa tensió arterial i estrès.
- Tranquil·litza i revitalitza, és un eficaç mitjà d'equilibri del sistema emocional.
- Desenvolupa l'atenció i la sensibilitat proporcionant claredat per observar els nostres estats físics, mentals i emocionals.

PRINCIPI 2: LA RESPIRACIÓ

Respiració de l'ona, * Ujjayi

És un gest intern que pots afegir tant a la respiració abdominal, com a la llarga i profunda.

Execució:

Contreu una mica la part posterior de la gola mentre inhales i exhales lentament pel nas. Es produeix un tènue so, com un xiuxiueig. Nota com l'alè es dirigeix a la part superior del paladar. Segueix respirant lentament, concentrant-te en el so que emets. Observa les pauses després d'inspirar i després d'exhalar.

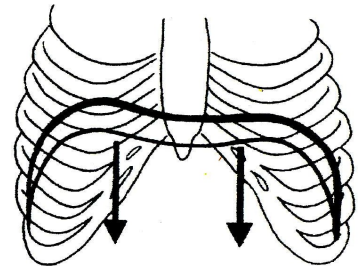
Beneficis:

S'intensifiquen els beneficis de la respiració abdominal i de la respiració completa.

Anatomia del diafragma i el seu moviment

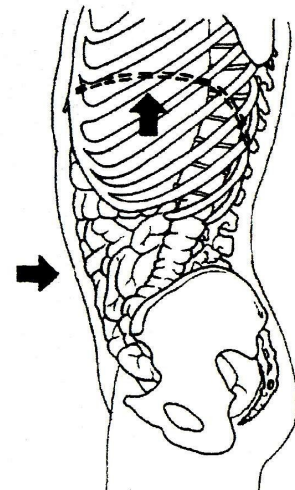
El diafragma:

Ajuda a controlar el volum i la pressió de les dues cavitats al llarg de múltiples accions quotidianes com: respirar, parlar, defecar, el singlot, l'esternut, el part i l'esforç físic.



La inspiració:

L'aire entra en els pulmons, el diafragma es contreu baixant la cúpula i, per tant, augmenta el volum del tòrax i els pulmons. L'augment en volum comporta una disminució en la pressió dins dels pulmons i una necessitat d'aire que provoca la inspiració.



L'expiració:

El diafragma senzillament es relaxa fent moure la cúpula cap amunt. El teixit elàstic pulmonar torna a la seva grandària normal després d'haver estat posat en tensió per la inspiració. La disminució en el volum pulmonar provoca l'augment en pressió i l'aire és expulsat pel nas o per la boca. En una expiració forçada, els músculs abdominals empenyen els òrgans abdominals cap amunt contra el diafragma.

Imatges: Blandine Calais-German

PRINCIPI 2: LA RESPIRACIÓ

Respiració alterna, * *Pranayama Nadisodhana*

L'objectiu d'aquest exercici és equilibrar la circulació d'energia vital en el cos, concentrar i asserenar la ment.

La respiració s'efectua alternant els fluxos d'inspiració i expiració entre les dues fosses nasals. Hi ha tres mètodes que es van aprenent progressivament.

Execució:

1. Asseu-te en posició de meditació: acomoda la postura; l'esquena recta. Observa la respiració.

—Expirar profundament.

—Taponar la fossa nasal dreta i efectuar una inspiració completa a través de la fossa nasal esquerra. La inspiració ha de ser profunda i amb control de la cintura abdominal.

— Expirar lenta i profundament tot l'aire dels pulmons per la fossa nasal dreta tapant la fossa nasal esquerra.

—Mantenir tapada la fossa nasal esquerra i efectuar una inspiració completa a través de la fossa nasal dreta. La inspiració ha de ser profunda i amb control de la cintura abdominal.

—Taponar la fossa nasal dreta i expirar lentament i profundament tot l'aire dels pulmons per la fossa nasal esquerra.

— Repetir tot el cicle 10 vegades.

—El ritme de la respiració s'ha d'ajustar a 1:0:2:0.



Beneficis

- Es desenvolupen els potencials mentals.
- S'equilibra el sistema nerviós.
- Regula les energies positives i negatives.
- Afavoreix un gran control respiratori.
- Harmonitza el metabolisme i afavoreix la freqüència cardíaca i el pols.
- Equilibra els dos hemisferis del cervell
- Buida les impureses de les vies respiratòries.
- Es millora el reg sanguini de tot el cos.
- Desenvolupa l'atenció mental pura.
- Combat la tensió neuromuscular.
- Equilibra la funció limfàtica i la temperatura.



PRINCIPI 3: L' ALINEACIÓ CORPORAL I L' EXERCICI

L' alineació en la postura de la muntanya, * Tadasana

Una postura alçada i digne.

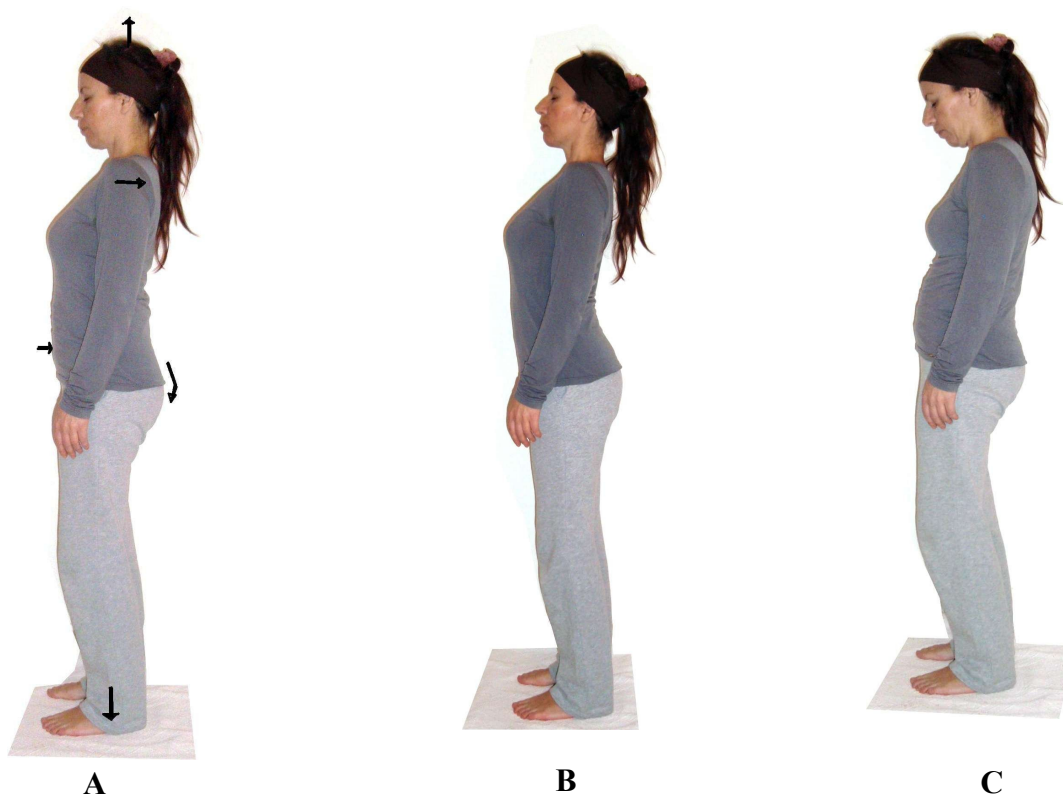
La muntanya és una postura fonamental; ens permet sentir-nos dignes i conscients de ser on som ara i aquí. Ens ajuda a integrar una bona higiene postural, alineant el cos adequadament i preparant-lo per a la resta de moviments de la vida diària. En les classes és la base de les altres postures del ioga.

Execució:

Figura A: Dempeus, amb l'esquena dreta, obre les cames a la distància dels malucs; els peus han de quedar paral·lels. Allarga els dits i sent com els peus es recolzen fermament en el terra; nota'n el pes al centre. Baixa les natges cap al terra i nota el to en l'abdomen.

Sent com estires el cos des de la cintura. Mantingues les espatlles baixades i relaxades i el mentó alineat amb el terra, una mica cap a dintre per sentir que el clatell s'estén.

Inspira profundament i omple els pulmons d'aire. Mantingues els braços al llarg dels costats. Exhala totalment.



A la foto **A**, pots observar com la pelvis, el cor i el cap estan en alineació.

A la foto **B**, la barbeta està aixecada i comprimeix les cervicals; la pelvis està desplaçada enrere i comprimeix la part inferior de l'esquena.

A la foto **C**, el cap i el pit estan enfonsats endavant i comprimeixen el cor i els pulmons; la pelvis està desplaçada endavant provocant que l'esquena es doblegui.

PRINCIPI 3: L' ALINEACIÓ CORPORAL I L'EXERCICI

El centre de gravetat.

El centre de gravetat està situat tres dits per sota del melic, entre el melic i l'últim os de la columna vertebral. És un punt on hi ha múltiples terminacions nervioses i és d'on parteixen els canals subtils d'energia anomenats en ioga nadis: hi ha 72.000 nadis. Establim la nostra postura a través del centre de gravetat; hem d'entendre i experimentar corporalment el concepte "cedir a la gravetat". Utilitzar conscientment aquest centre en cada postura de ioga i també en els moviments de la vida quotidiana, ens permet harmonitzar-nos amb el flux natural de la vida, com també succeeix amb la respiració.

Beneficis de la postura muntanya:

- Redueix el mal d'esquena.
- Ajuda a corregir problemes posturals.
- S'harmonitza el camp psicoemocional i energètic, creant un major equilibri general.
- Desenvolupa la capacitat d'acceptar, gaudir, valorar i estimar el propi cos.
- Augmenta la confiança i seguretat en un mateix.
- Millora la comunicació i la relació amb els altres.

Anatomia de la columna vertebral

El nom de les vèrtebres.

Es contenen de dalt a baix i s'anomenen per la seva inicial.

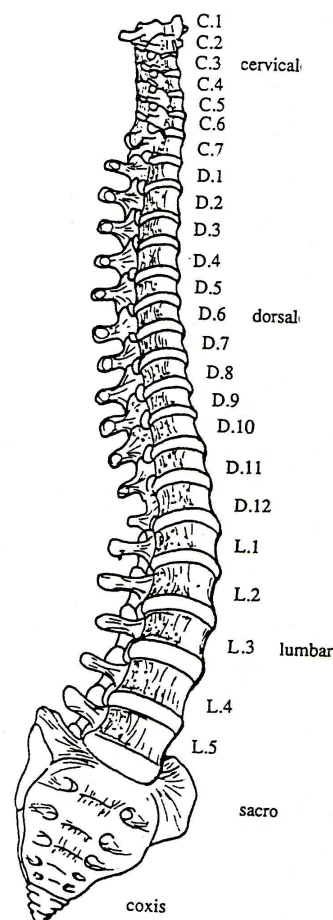
Per exemple:

C.7: setena vèrtebra cervical

D.3: tercera vèrtebra dorsal

L.2: segona vèrtebra lumbar

S.1: primera vèrtebra sacre



PRINCIPI 3: L' ALINEACIÓ CORPORAL I L' EXERCICI

Les postures *assanes i la postura en el teu dia a dia.

Evita sempre forçar el cos i lluitar amb ell. Una pràctica correcta a l'hora de fer les postures, * assanes, és fluir entre una posició corporal, la quietud i una altra posició corporal. Per aconseguir aquest flux (moviment, quietud, moviment, quietud), és fonamental que siguis conscient de mantenir la respiració suau, contínua i apropiada per tu.

El nostre cos té una elasticitat natural; aquesta s'amplia quan permetes que l'exhalació sigui suau i se succeeixi una pausa després. En aquesta pausa l'escolta s'amplia i s'intensifica la capacitat de percepció corporal, així la teva pràctica s'aproxima més a la meditació. És més important aquest aspecte del ioga que aconseguir fer un ásana tradicional i "avançada".

Sigues l'observador; és essencial per saber Qui Ets. Si observes la respiració sense interferir, * anapanashati, notaràs que et condueix a una autoobservació general. Tu ets la presència neutral del que succeeix a nivell de pensaments, sensacions i percepcions. Aquest és el procés que et porta a ser la teva pròpia Mestra.

Recorda:

En el teu interior hi ha una llum que no t'has donat a tu mateix, sinó que t' ha estat donada i et transcendeix.

Mònica Cavallé



Fotografia: Flor d'ametller. Mataró.

SADHANA 1

Per relaxar l'esquena, millorar la respiració i la digestió.



1. **Savasana** o Postura del cadàver. Observa la respiració. Fes respiració abdominal, opció mans abdomen; inhala 3, exhala 4. Després, llarga i profunda, 6/8; opció una mà a l'abdomen i l'altra al pit.

- Temps: 12 respiracions o de 1 a 3 minuts



3. **Navasana** o la nau.

Inhala i, retenint l'aire, estira las cames a munt i aixeca el tronc i el cap; exhala, recull las cames cap al pit i baixa el cap al terra.

- Temps: 8 a 12 vegades
- Respiració llarga i profunda



5. **Pavanamuktasana** o alliberar el vent. Genolls al pit; exhala a l'apropar-los.

- Temps: 8 a 12 respiracions
Respiració: inhala pel nas i allarga l'exhalació per la boca.



2. **Ujjayi** o respiració de l'ona. Abdominals actius, quadre lumbar al terra. Exhala. Inhala portant braços cap a munt i enrere. Exhala endavant; 8/10 i pauses.

- Temps: 8 a 12 respiracions
Respiració: llarga i profunda.



4. **Pawanmuktasana** o alliberar el vent. Genoll al pit. Una cama i després l'altra. Exhala a l'apropar el genoll al pit.

- Temps: 8 a 12 respiracions
Respiració: inhala pel nas i allarga l'exhalació per la boca



6. **Jathara Parivartanasana** o estómac girant. Braços en creu i genolls al pit; exhala a l'apropar-los al terra. Després l'altre costat.

- Temps: 8 a 12 respiracions
Respiració: observa sense interferir



SADHANA 2

Per reforçar l'esquena, augmentar la resistència, millorar la respiració i la digestió.



Rotacions
d'espatlles i
moviments
de cap.

Postura Meditació - Asana Sukhasana



Nadisodhana - Respiració alterna



Gat/ Vaca - Bitilasana/Marjaryasana

Pausa de relax a la
postura del Nadó,
assegada sobre els
talons amb el front al
terra o sobre les mans.

Balasana



Gat / Vaca cama estesa - Bitilasana/Marjaryasana pada prasàrana

Pausa de relax a la
postura del Nadó,
assegada sobre els
talons amb el front al
terra o sobre les mans.

Balasana



Estirament del nervi ciàtic,
i els músculs isquiotibials



Pont
Sethu bandhasana



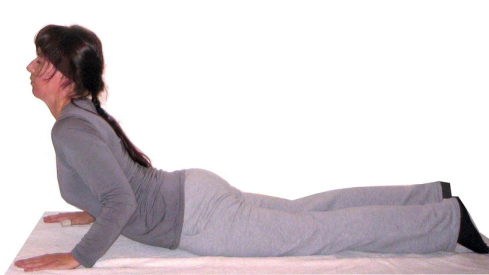
Alliberació de vents
Vatayanasana

SADHANA 2

Per reforçar l'esquena, augmentar la resistència, millorar la respiració i la digestió.



Postura gos I -
Adho Mukha Svanasana



Postura de la cobra o Postura
gos II - Bhujangasana o Urdhva
Mukha Svanasana -



Postura gos III -
Eka pada adho mukha avanasana

Pausa de relax a la
postura del Nadó,
assegada sobre els
talons amb el front al
terra o sobre les mans.

Balasana



Mitja torsió - Ardha matsyendrasana



Bastó assegut - Dandasana



Pinça assegut - Paschimothanasana



Alliberació de vents
amb les dues cames

Vatayanasana



Cadàver - Savasana



Gràcies - Namaste

SADHANA 3

Per a augmentar la vitalitat, l'equilibri.

1. *Tadasana* o muntanya

1.a) Posa't dempeus amb els peus alineats amb els malucs, l'esquena recta, els dits de les mans junts, apuntant avall; recull els glutis avall. Nota el to de l'abdomen. Concentra't en el teu cos i el teu nivell general de energia. Expira.

1. b) Inspira lentament i aixeca els braços per davant teu i després per sobre del cap. En expirar torna a baixar els braços.

- Temps: Repeteix 6 a 12 vegades
- Respiració: Llarga i profunda

Equilibri. Després repeteix amb elevació dels talons fins a quedar sobre la punta dels peus, amb la mirada fixa en un punt.



1.a



1.b

Variant 2 prova de fer-ho tot amb elevació dels braços en creu.



2

3. *Tadasana* o muntanya

Baixa vèrtebra a vèrtebra, respira lliurement a baix unes quantes vegades i puja de nou lentament amb l'esquena rodona, utilitzant la força abdominal.



3.

PRINCIPI 4: LA MEDITACIÓ O CONSCIÈNCIA PLENA

La meditació en si mateixa és qui Realment Som.

És una vivència, un redescobriment; és adonar-nos i ser conscients de la nostra naturalesa Real.

És millor iniciar-se en la meditació assegut (meditació interna) i en la meditació caminant o fent les *asanes* (meditació externa). En la mesura que integres la meditació com un estat intern, et serà més fàcil ser conscient mentre fas qualsevol activitat quotidiana.

Quan meditem, aprenem a centrar la ment i a autoobservar-nos; generem una actitud amable i de “desapego”; som testimonis neutrals del que succeeix al cos físic, al cos mental i al cos emocional en l'aquí i ara. Ens obrim al que hi ha, a l'instant present, sense rebutjar-lo ni intentar-lo canviar.

Aquesta actitud ens permet redescobrir l'espai de silenci i quietud immutable i permanent que realment Som. Ens podem adonar que pensaments, emocions, sensacions i percepcions van i vénen, però hi ha quelcom que Som que no està subjecte a canvi; llavors, vius la llibertat dels teus propis condicionaments.

*Tota percepció equànime és francament alliberadora.
L'atendre't sent sense esforç per fer-ho,
és l'essència de la meditació.*

Sesha



Fotografia: gavines des del port de Barcelona.



PRINCIPI 4: LA MEDITACIÓ O CONSCIÈNCIA PLENA

La meditació assegut

És una postura que t'ha de resultar còmoda durant suficient temps, ja que convé romandre completament ferm/a i relaxat/da en ella.

Els ulls romanen tancats durant tota la pràctica o lleugerament oberts.

L'actitud en la meditació.

Estigues receptiu al que està succeint a l'interior. Sense jutjar-te, amb neutralitat. Adona't dels pensaments i les sensacions que t'acompanyen. No tinguis pretensions ni expectatives.

És essencial quedar-se assegut en silenci.

No perdis el temps no fent-ho.

H.W.L.Poonja

1. La postura de meditació ajuda a mantenir l'esquena recta, redueix la velocitat del metabolisme i tranquil·litza la ment. Si mantenir la postura et resulta incòmode, recolza la part posterior de les natges sobre una manta doblegada o un coixí. Si és convenient per a la teva comoditat, asseu-te en una cadira, amb l'esquena recta, no recolzada, i els peus plans al terra.



1

Meditació de La Respiració Conscient * Anapanasati:

Utilitzem la respiració com un vehicle per a harmonitzar-nos, crear centrament i un punt de fixació relaxat. Som conscients de la inhalació i de l'exhalació, just a l'entrada de les finestres nassals; no hi ha necessitat d'alterar la respiració, la deixem com està, natural i espontània.

En la mesura que vas aprofundint en la interiorització, contemplaràs que la respiració apareix a l'aire lliure... però ja no hi ha una entitat "jo" respirant. No hi ha un dins i un fora, senzillament és un moviment que neix en la presència, està feta de presència i mor en la presència.

*Quan la teva consciència es torna una amb el respirar,
la respiració porta la teva consciència a totes les teves cèl·lules.
Llavors tot el teu cos es converteix en l'univers.
En realitat, llavors deixes de percebre't com un cos material.
Ets només pura consciència.*

Osho

PRINCIPI 4: LA MEDITACIÓ O CONSCIÈNCIA PLENA

SADHANA 4

Meditació no dual/advaita. Per redescobrir la nostra essència.

2. Es pot practicar estirat, assegut o dempeus, en quietud o en moviment corporal.

No hi ha cap objectiu, ni cap destinació; no hi ha cap intencionalitat, cap pretensió, ni expectativa. És una connexió directa amb el cos, sense generar cap concepte o imatge mental. Permetem que apareguin totes les sensacions que van sorgint i les deixem exposades en l'espai de consciència obert.

En aquesta contemplació, el dolor corporal habitual, creat per resistències, contraccions somàtiques i nusos en les cadenes musculars, es revelen com simples sensacions que van i vénen a la consciència. Ens adonem que la nostra identitat no està limitada i, localitzada en el cos físic, experimentem clarament que la nostra veritable identitat és l'obertura pura, sense límit i sense canvis. El cos s'experimenta llavors sense pes i transparent, recuperant l'alegria natural.

Pocs s'adonen que la nostra atenció ha de recaure sobre la font de l'existència i no sobre la petita anècdota del com existeixo.

Sergi Torres



2.

Beneficis de la meditació:

- Afavoreix la quietud i la pau mental.
- Es redueix el sofriment.
- Ajuda a millorar el deteriorament cognitiu i les dificultats emocionals.
- Es recupera el poder i la responsabilitat sobre el que pensem i sentim
- Ajuda a reduir i a alliberar l'estrès, l'insomni, l'ansietat, la depressió i les addiccions.
- Augmenta l'autoconeixement i la confiança en els propis recursos naturals.
- Ens permet fer un procés pel despertar de la consciència de la separació a la consciència d'unitat.
- Desenvolupa la compassió i millora la comunicació amb un mateix i amb els altres.



Bibliografia recomanada

Ioga i meditació:

- *Ioga, exercicis e inspiracions per al teu benestar*, Tara Fraser. Editorial Evergreen.
- *Els secrets del Ioga*, Jennie Bittleston. Editorial Evergreen.
- *Ioga per a tots*, Ramiro Calle. Editorial mr Prácticos.
- *Ioga per al món d'avui*, Ramiro Calle.

Meditació:

- *El poder del ahora*, Eckhart Tolle. Gaia Ediciones.
- *Meditación. Teoría y práctica*. Sessa
- *Vivir con plenitud las crisis*. Jon Kabat-Zinn
- *El medio más directo a la felicidad eterna*. Michael Langford
- *La meditación paso a paso*. Dalai Lama. Editorial: Debolsillo.
- *Bhagavad gita*, Annie Besant. Editorial Humanitas. (Literatura sagrada de l'Índia)

Referències bibliogràfiques

- * *Yoga una guía para su práctica*. Lucy Lidell. Plaza Y Janes Editores S.A. (1989)

Suggeriments:

Si tens dificultats per trobar aquests documents, et recomanem que passis per alguna biblioteca pública. A la Biblioteca pública Pompeu Fabra de Mataró hi ha un centre d'interès sobre creixement personal on hi trobaràs aquests documents i molts altres relacionats amb la temàtica.



El símbol de l'OM

S'escriu AUM. Simbolitza l'eternitat: el que va ser, el que és i el que serà.



La corba superior representa l'estat del despertar,
la corba inferior representa l'estat de somni,
la part del centre simbolitza el dormir profund i sense somnis,
la mitja lluna creixent representa *Maia*, el vel de la il·lusió,
i el punt és l'estat de l'alliberació.



Namaste
La llum que hi ha en mi, saluda
la llum que hi ha en tu.

Gràcies

