

**ESTRATTO
GRATUITO**

SUKEY E ELIZABETH NOVOGRATZ

ILLUSTRAZIONI DI NIEGE BORGES



BASTA POCO

SE PENSI CHE MEDITARE NON FACCIA PER TE,
TI SBAGLI DI GROSSO!

Tecniche Corporee



INDICE

PREFAZIONE	9
INTRODUZIONE	11
UNA BREVISSIMA LEZIONE DI STORIA	14
CAPITOLO 1: NON È POI COSÌ COMPLICATO: ISTRUZIONI PER SEDERTI E MEDITARE	17
CAPITOLO 2: PERCHÉ NON MEDITI?	37
CAPITOLO 3: SIEDITI E MEDITA, NONOSTANTE TUTTO	63
CAPITOLO 4: MEDITAZIONE FAI DA TE: FAI CIÒ CHE TI VIENE BENE	91
CAPITOLO 5: IL CORPO ELETTRICO	127
CAPITOLO 6: GIOCHI MENTALI: CHI COMANDA?	150
CAPITOLO 7: TU E LA MEDITAZIONE: CHI VUOI ESSERE NEL MONDO?	175
CAPITOLO 8: ESERCIZI DI MINOFULNESS: STAI NELLA TUA VITA	198



In una sera soleggiata e polverosa dell'estate del 1963, il padre di Elizabeth e padre acquisito di Sukey, Robert Novogratz, uscì per la sua abituale corsetta dopo il lavoro, sperando di potersi scrollare di dosso con un po' di sudore tutte le fatiche del giorno. Robert era da ventisei anni ufficiale dell'esercito, viveva un po' fuori Detroit con sua moglie Barbara e i loro primi due figli. Pochi anni prima, durante gli studi a West Point, si era distinto come giocatore di football dilettante. Da allora, e durante tutti gli anni da militare, si era impegnato a mantenere con disciplina un buon regime di esercizio fisico.

Proprio quella sera stava correndo a qualche miglio da casa, quando apparve una macchina della polizia.

«Fermo!» gridò uno dei poliziotti. E in men che non si dica, con grande sorpresa di Robert, i due poliziotti balzarono fuori dalla macchina e lo fermarono.

«Da cosa sta scappando?» gli chiese uno di loro bruscamente.

Robert, confuso, rimase immobile come gli era stato ordinato. «Mi sto allenando», disse.

I poliziotti lo guardarono con sospetto: era il 1963 e le persone normali non uscivano prima di cena a fare una corsetta.

Robert tirò fuori il distintivo e lo mostrò ai poliziotti dicendo: «Lo giuro ufficiali, sono semplicemente uscito a correre. Mi piace, mi mantiene in forma e mi aiuta a lasciare andare i pensieri di una giornata difficile, tutto qui».

I poliziotti, continuando a guardarlo con sospetto, dissero: «Va bene signore non la arrestiamo, ma la accompagniamo a casa».

E così, proprio come un criminale, lo fecero sedere sul sedile posteriore della volante della polizia. Quando arrivarono davanti alla casa che lui aveva indicato, gli ufficiali lo scortarono fino alla porta d'ingresso per assicurarsi che fosse casa sua. Sua moglie lo confermò, ma ebbe qualche domanda da fare al marito, quando i poliziotti se ne andarono...

Oggi una scena del genere sembrerebbe ridicola, specialmente ora che la maggior parte di noi fa sport o perlomeno sa che fa bene fare un po' di esercizio fisico. Ecco, la meditazione è diventata l'equivalente contemporaneo di ciò che il *jogging* era una decina di anni fa: infatti anche se è sempre più di moda, in molti posti è ancora vista con scetticismo o addirittura resistenza e derisione. Nella cultura odierna abbiamo superato la fase in cui si negavano completamente i benefici della meditazione, ma non siamo ancora arrivati al punto da accettare con fermezza che la meditazione sia una pratica salutare proprio quanto lo è fare sport regolarmente, mangiare verdure o non fumare. Anche se nessuno chiamerà mai la polizia, può ancora succedere che le persone ti guardino come se fossi pazzo se ti vedono seduto per terra, immobile e con lo sguardo fisso nel vuoto.

Nel 1960 le persone non andavano a correre e mangiavano gelatina artificiale come fosse insalata. Oggi, cinquant'anni più tardi, centinaia di migliaia di americani partecipano alle maratone ogni anno, e la quinoa e le verdure verdi sono il piatto forte di gran parte delle nostre diete. E tra altri cinquant'anni potrebbe benissimo succedere che la meditazione sia semplicemente una pratica comune. Anche perché tutti possono meditare, anche tu! Quindi continua a leggere e poi metti giù il libro, siediti e medita.

LA MEDITAZIONE NON È FATTA PER I FIFONI

Cio che dicono è proprio vero: la meditazione ti cambia la vita! Migliora la tua salute, ti rende più gentile e più paziente, un genitore migliore e un compagno o compagna più gentile, più creativo. Ti abbassa la pressione sanguigna e migliora il sonno, ti aiuta a perdere peso, a scacciare le rughe, ad avere una vita sessuale migliore, a superare i lutti, ad affrontare i traumi, ad amare di più e combattere meno. La meditazione ti fa risplendere.

Richiede poco impegno a livello di tempo: solo una ventina di minuti al giorno, meno di un episodio di una serie televisiva e di una seduta di *manicure*. Non costa niente: non c'è bisogno di attrezzatura speciale. E fortunatamente chi medita oggi non viene più considerato un *hippie* o il membro di una setta. Praticamente meditare è meraviglioso, e ciò che ti dà in cambio è molto più dello sforzo richiesto.

C'è solo un piccolo problema: la devi fare davvero. Abbozzare un programma di meditazione, affermare che mediterai e fantasticare sulla felicità che proverai quando sarai in un *ashram* non conta niente. Ed è proprio questo che manca alla maggior parte delle persone per poter dire che stanno meditando: sedersi e meditare.

Ma allora cosa ci vuole? Perché è così difficile anche solo iniziare?

Ora diamo per scontato che non stai già meditando costantemente ogni giorno, altrimenti non staresti leggendo un libro su come farlo. Ecco cosa succede con la meditazione: una volta che impari a farla, e la fai sempre, improvvisamente iniziano a realizzarsi cambiamenti positivi di ogni tipo, cambiamenti veloci, facili e spontanei, e soprattutto permanenti. La meditazione è il miglior strumento che conosciamo per ottenere un cambiamento: che tu voglia perdere dieci chili, uscire da una relazione malsana, o semplicemente essere più paziente nel traffico, la meditazione ti aiuterà a farlo. Più mediti più la meditazione ti sembra un regalo invece che una noiosa incombenza, ed è per questo che moltissime persone non vedono l'ora che arrivi il momento di meditare.

Spesso sono i periodi di crisi che ci fanno sentire il bisogno di cambiare. Molti iniziano a meditare perché stanno rimettendo completamente in discussione la

loro vita o perché hanno appena vissuto una grandissima delusione, come un divorzio, un tradimento, un lutto o qualche altro tipo di trauma straziante. Eventi di questo tipo, per quanto possano essere dolorosi, possono diventare degli ottimi stimoli, obbligandoci spesso a compiere importanti scelte di cambiamento. Se stai vivendo una crisi importante, cerca di chiedere aiuto anche a un terapeuta, uno psicologo o un assistente sociale, se non lo hai già fatto. Ma non preoccuparti, perché per meditare bene non hai bisogno né di una grossa tragedia personale, né di pantaloni speciali da yoga in fibra di bambù bio. Il bello della meditazione è proprio che puoi farla così come sei e puoi iniziare da subito.

Una volta noi due, insieme ad altre persone, avevamo un sito internet da cui mandavamo ogni giorno una *newsletter* su argomenti di benessere come lo yoga, il *chi*, la riflessologia, i *body scrubs* alle noci fatti in casa, gli oli essenziali ecc. Eravamo seguite in tutti gli Stati Uniti da lettori che volevano informazioni corrette ma condite di ironia, molti di loro ci scrivevano per farci ulteriori domande e a volte anche per mandarci commenti e suggerimenti. Alcuni chiedevano ricette alla curcuma, altri volevano informazioni sullo yoga per corridori e altri ancora volevano delle dritte sulle protezioni solari. Ma le informazioni di gran lunga più richieste dalla maggior parte dei nostri lettori riguardavano la meditazione.

Moltissimi di loro, futuri meditatori ancora scettici, sapevano già che la meditazione è ottima per una buona salute mentale, fisica ed emozionale, che porta con sé una lista infinita di effetti benefici e che spesso cambia la vita alle persone; quello che non riuscivano veramente a capire era *cosa fosse* la meditazione e come praticarla.

In quel momento stava crescendo anche il nostro interesse per l'argomento: eravamo state a ritiri, *workshop* e corsi, avevamo letto libri sul tema, e avevamo parlato con guru, monaci e maestri. Ma a mano a mano che ci addentravamo nella giungla delle domande dei lettori, ci rendevamo conto di quanto poco sapessimo sulla meditazione: non ne avevamo esperienza diretta, perché meditavamo meno di una volta al giorno, meno di una volta alla settimana e a volte solo una o due volte al mese. In pratica parlavamo tanto ma sapevamo poco: avevamo scritto almeno venticinque articoli sul tema, pur sapendo che per avere veramente una buona idea di ciò che realmente significasse e per predicare bene razzolando bene, avremmo dovuto rallentare e avere la costanza di stare sedute a meditare ogni giorno.

Volevamo conoscere le risposte a quelle domande tanto quanto le volevano conoscere i nostri lettori, e allora abbiamo approfondito il tema. Se la meditazione fa così bene, perché non la stanno già praticando tutti? Può veramente trasformare la nostra vita? Ha davvero tutti quei vantaggi che dicono per la salute? Aiuta a invecchiare bene, con meno rughe e meno cedimenti? E a essere genitori migliori? A essere più creativi? Più pazienti? E ad accettarsi di più?

Per trovare le risposte dovevamo fare solo una cosa: sederci e meditare, fare ricerche, viaggiare, e poi sederci e meditare ancora un po'. Abbiamo meditato a casa, in ufficio, per strada, nelle camere d'hotel, nei ritiri di meditazione, in India, sul pavimento, su cuscini, su divani, nel prato, nella sabbia durante le vacanze. Siamo state sedute a meditare e abbiamo imparato molte cose e parlato con molta gente lungo il cammino. Abbiamo scoperto che il più grande segreto sulla meditazione è che non c'è alcun segreto: devi solo trovare ogni giorno un momento per sederti e meditare.

A quel punto abbiamo capito che non bastava più mandare una newsletter quotidiana corta e semplice, ma adorabile, che poteva essere letta e digerita in soli due minuti. E così, a partire dalle domande che abbiamo ricevuto dai nostri amici, dai familiari e dalla comunità digitale abbiamo creato questo libro e, aggiungendo ogni tipo di informazione generale, dettagliata o molto specifica, lo abbiamo arricchito, rendendo il *mix* più interessante. Siamo certe che ogni persona sul pianeta trarrebbe beneficio dalla meditazione, e che il mondo sarebbe un posto molto più gentile se rallentassimo tutti e ci sedessimo ogni giorno a meditare. Abbiamo inteso togliere l'aura di mistero che avvolge la meditazione, e aiutare voi, che siete la nostra comunità, a mettervi seduti a meditare ogni giorno, nonostante tutto.



UNA BREVISSIMA LEZIONE DI STORIA

LA MEDITAZIONE SI SPOSTA A OVEST

La meditazione esiste da 5000 anni, o forse anche di più e, non solo perché antica, è meravigliosa!

400-100 A.C.

Un indiano di nome Patanjali scrive gli *Yoga Sutra* e un manuale d'uso per accompagnarli. Questa pratica è chiamata *Ashtanga* (o "Le otto membra") e include *asana* (posizioni), *pranayama* (tecniche di respirazione), e tantissime meditazioni. Ha rappresentato la cassetta degli attrezzi dei maestri di yoga di tutto il mondo a partire dalla notte dei tempi, insomma almeno fin dal 400 avanti Cristo.



1893

SWAMI VIVEKANANDA

arriva a Chicago e fa tremare tutti gli Stati Uniti con le sue lezioni sulla spiritualità.

L'intero paese si innamora di lui. Ha fatto conoscere a molti americani la meditazione per la prima volta.

1967

I BEATLES

conoscono Maharishi Mahesh Yogi, lo *yogi* che ha sviluppato le tecniche di meditazione trascendentale, e improvvisamente i ragazzini alla moda di tutto il mondo si mettono seduti a meditare a gambe incrociate. La meditazione trascendentale diventa famosissima in Occidente.

1971

RAM DASS scrive il libro *Be Here Now*, la Bibbia di controcultura che ha risvegliato molti americani dal grande torpore.

1990

SEJI OGAWA SCOPRE (CHE LA RISONANZA MAGNETICA FUNZIONALE (FMRI)

può essere usata per misurare gli effetti della meditazione sul cervello, e gli studi confermano ciò che gli yogi dicevano da sempre: ebbene sì, la meditazione cambia la neuroplasticità del cervello!

1975

LA RISPOSTA AL RILASSAMENTO

Herbert Benson è il primo medico occidentale a prescrivere la meditazione.

E per Herbert: *hip hip hip hurrà!*



1979

LA RIDUZIONE DELLO STRESS BASATA SULLA MINDFULNESS

viene introdotta in Occidente da Jon Kabat-Zinn.

1980

YODA meditava sul grande schermo. Poco dopo spuntano ovunque aspiranti Cavalieri Jedi.



2014

La meditazione giunge finalmente alle orecchie di tutti: esce il numero di febbraio della rivista «Time» dedicato alla «Decisione consapevole».



SUKEY E ELIZABETH NOVOGRATZ

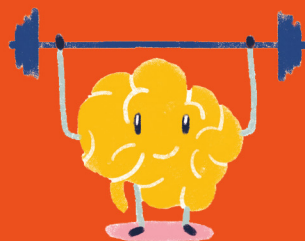
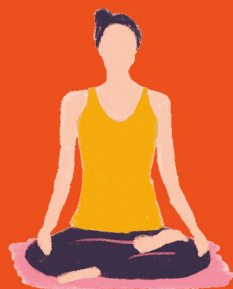


BASTA POCO

QUESTO LIBRO FA AL CASO TUO:

- ✓ SE CONSIGLI AGLI ALTRI DI MEDITARE, MA TU NON LO FAI
- ✓ SE TI ARRABBI CON TE STESSO... PER ESSERTI ARRABBIATO
- ✓ SE IL TUO TAPPETINO DA YOGA È COPERTO DI POLVERE
- ✓ SE LE PILLOLE NON FUNZIONANO
- ✓ SE NON FAI UN BEL RESPIRO DALL'ULTIMA VOLTA CHE TI SEI TUFFATO IN PISCINA
- ✓ SE PENSI CHE LA MEDITAZIONE NON FACCIA PER TE... MA TI SBAGLI DI GROSSO

IL PIÙ GRANDE SEGRETO SULLA MEDITAZIONE
È CHE NON C'È NESSUN SEGRETO:
DEVI SOLO TROVARE OGNI GIORNO
UN MOMENTO PER SEDERTI E MEDITARE.



ISBN: 978-8893198653



€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com