

Top Salute

10 passi per imparare a meditare

Tante idee shopping low cost per Natale (e non solo)

SESSO

Dal Tantra i segreti per risvegliare i sensi

Make UP

Il trucco glamour per brindare al **2014**

Celiachia
Diagnosi precoce con il nuovo test

SALUTE

Buonanotte all'insonnia

Previene i malanni invernali con un pieno di Vitamina C

Eva Longoria

“Il segreto della mia bellezza”

PARIS HILTON, MASSIMILIANO ROSOLINO, KASPAR CAPPARONI, SAMYA ABBARY, I MURR



CONTRIBUTORS

ALESSANDRA Bagnasco

Vive ad Alessandria ed è amministratore di un'azienda farmaceutica. Cultrice della buona cucina è da sempre impegnata nella diffusione di corretti ed equilibrati regimi alimentari, finalizzati alla prevenzione dell'obesità, con particolare riguardo verso quella infantile.



ANNALISA Pizzetti

Medico chirurgo specializzato in Dermatologia e Venereologia. Vive e lavora a Roma, è direttore del Centro Medico Piazza di Spagna. È consulente di numerose trasmissioni televisive (RAI e Mediaset) fra le quali *Uno Mattina*, *Porta a Porta* e *Domenica In*.



LAURA Siri

Specializzata in Neuropsichiatria infantile, è Direttore Medico di una clinica a Varazze (SV) dove effettua ambulatorio neuropsichiatrico ed è responsabile dei piani di intervento riabilitativo per disabilità motoria, intellettiva e/o psichica in età evolutiva. Docente di neurologia pediatrica e consulente neurologo pediatrico presso l'Ospedale San Paolo di Savona.



LUCIA Arena

Appassionata e studiosa di astrologia, ricercatrice di aspetti stellari e dei relativi effetti sulla vita di ciascuno di noi. Consulente astrologa di numerosi programmi televisivi e del settimanale *DiTutto*, è nata a Catania sotto il segno dei Pesci. Il suo motto è una frase di San Tommaso d'Aquino: "Astri inclinanti, non necessitant" (gli astri influenzano, non costringono).



SILVIA Brazzo

Dietista, laureata a Pavia, collabora con il sito *adieta.it* e gestisce il blog *dietista-online.it*. Vive a Certosa di Pavia dove si occupa di educazione alimentare e dietoterapia. Elabora, previa diagnosi medica, diete personalizzate per varie patologie (obesità, diabete, ipertensione, dislipidemie...) tenendo conto delle abitudini, delle preferenze e delle esigenze personali; utilizza spesso il diario alimentare per raggiungere gli obiettivi dietetici.



PIERO Migliaccio

Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.), è Libero Docente in Scienza dell'Alimentazione e Specialista in Gastroenterologia; esperto in Auxologia. Da anni svolge a Roma la professione di Nutrizionista e Dietologo Clinico e attività didattica in varie Università italiane partecipando a conferenze e seminari. Per oltre 25 anni è stato ricercatore dell'Istituto Nazionale della Nutrizione, attuale INRAV, con il quale continua a collaborare per le attività di Educazione Alimentare e di Ricerca. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche in ambito biochimico e nutrizionale.



ANGELICA Tarantino

Ha una grande passione per la moda. Vive a Roma, dove sta per laurearsi in Comunicazione d'impresa. È giornalista freelance, web editor e fashion-blogger: da due anni pubblica servizi e reportage da lei redatti.



ANTONELLA Lizza

È nata e vive a Roma. "Miss Universo" e "Miss Mondo Body Building", ha vinto 10 titoli mondiali. È consulente di fitness, personal trainer. Laureata in Giurisprudenza, si occupa anche di marketing, comunicazione e immagine.



LARA Luciano

Cresciuta a Portopalo di Capo Passero (Siracusa) ha studiato Comunicazione d'Impresa a Perugia, per poi lavorare nel campo delle Pubbliche Relazioni a Milano, Roma e Cosenza. Addetta stampa e Communication Specialist freelance, è specializzata nel settore lifestyle, enogastronomico, health care e sportivo. È un'inguaribile fashion victim, adora l'arte e i viaggi.



LUCIA Giovannini

Ha un Doctorate in Psychology e Counselling ed è membro dell'American Psychological Association. È trainer di programmazione Neurolinguistica e Neurosemantica e nel 1999 ha fondato l'Associazione BlessYou! che si occupa di sviluppo della consapevolezza personale e sociale. Autrice di numerosi libri e articoli, tiene corsi per privati e aziende in tutta Europa e in Asia e con le sue attività sostiene diversi progetti no-profit.



MONICA Volta

Nata a Savona, è mamma del piccolo Angelo. Una vita da pr. leale, cortese, pazza ma senza strafare, permalosissima e un po' pignola. Fa parte del gruppo de lenuovemamme.it, un progetto editoriale on-line dove le mamme possono raccontarsi e confrontarsi.



ANGELO Bianco

Laureato in Medicina presso l'Università di Padova, è specializzato in Nefrologia e Scienza dell'Alimentazione. Si occupa di termalismo e di tematiche legate alla medicina preventiva (fitoterapia, medicina ayurvedica, floriterapia, oltre che ovviamente nutrizione). È impegnato in attività di divulgazione nel campo del benessere e della salute, sia come relatore di convegni sia collaborando a trasmissioni televisive locali e nazionali. È consulente dietologo presso il Policlinico di Abano Terme.



VIVIANA Veglia

Make up artist di Taranto, classe 1985. Sin bambina molto creativa e affascinata dal mondo dei colori, ha deciso di dedicarsi alla carriera di truccatrice. La sua definizione di make up è rappresentata da quattro parole chiave: bellezza, colore, arte e personalità. Per Viviana essere Make Up Artist è un pieno coinvolgimento di testa, cuore ed anima.

La meditazione è senza dubbio una pratica fondamentale per la nostra serenità e il nostro equilibrio, in grado di riconnetterci con il nostro Io più profondo. L'obiettivo principale di tale pratica è calmare la mente.

Non si tratta affatto di una fuga dalla realtà. Anzi. Si tratta di imparare a vederla con occhi nuovi. La meditazione aiuta a uscire dalle spirali dei pensieri negativi e promuove uno stato di chiara consapevolezza e di benessere che, con la pratica, può diventare molto profondo tanto che alcuni lo chiamano beatitudine.

Imparare a guidare la propria mente significa imparare a guidare i propri stati d'animo e quindi vivere meglio. Questa pratica aiuta a gestire le situazioni stressanti, stimola l'autostima, l'energia, l'entusiasmo per la vita, la capacità di rilassarsi e migliora persino il sistema immunitario.

Ma come si fa a imparare a meditare? Gestire la mente che salta

come una scimmia da un pensiero all'altro non è un risultato a cui si giunge dalla sera alla mattina, ma, come ogni altra pratica, con un po' di allenamento e costanza è possibile.

Vediamo allora come imparare a meditare e includere questa potente pratica nella nostra routine quotidiana in 10 passi (più un esercizio).

1. INIZIA CON POCO
1. Inizia gradualmente. Anche due minuti al giorno (o cinque), costanti, bastano per iniziare questa pratica e farla diventare piano piano un'abitudine a cui dedicare sempre più tempo. Man mano che prendi confidenza, puoi aumentare fino a 20-30 minuti al giorno.

2. STESSA ORA, STESSO POSTO

Sarebbe ottimale dedicare alla meditazione le prime ore del mattino, appena svegli e senza troppi pensieri per la testa per beneficiare appieno di questa pratica e iniziare la giornata col piede giusto! Se questo non è possibile, cerca comunque di mantenere la stessa fascia oraria e di fare meditazione nello stesso luogo. In questo modo, sarà più semplice includerla nella routine quotidiana e portarla avanti con costanza.



10 + 1 PASSI
per imparare a meditare

3. TROVA UN POSTO TRANQUILLO

Trova un posto tranquillo, dove puoi stare in silenzio per alcuni minuti, senza essere disturbato: la tua stanza, la spiaggia, il parco. Basta che tu possa stare in pace.

4. AGGIUNGI ALLA MEDITAZIONE UN ALTRO RITUALE

Per alcune persone, è più facile integrare la meditazione a un'altra abitudine già esistente, ad esempio prendere il caffè alla mattina, il tè al pomeriggio e poi fare meditazione.



5. SII FLESSIBILE

A volte può capitare che la nostra motivazione venga meno alcuni giorni o ci lasciamo prendere dalla pigrizia o da tante altre scuse. Cerca di essere flessibile. Meglio rimandare di qualche ora la meditazione o farla anche solo un minuto, piuttosto che saltare la pratica quotidiana.



6. TIENI "UN DIARIO DELLE SCUSE" A PORTATA DI MANO

Se per qualsiasi ragione decidi di non fare meditazione per un giorno, scrivi perchè nel tuo "diario delle scuse". Vedere nero su bianco la motivazione che ci spinge a saltare questo impegno, ci fa capire se veramente non abbiamo tempo o stiamo solo cercando una giustificazione...

La pratica della meditazione

Comincia a prendere consapevolezza del respiro e limitati ad osservarlo senza cercare di modificarlo... lascia che fluisca con il suo ritmo naturale... continua ad osservarlo per 2 minuti...

- Senti come il tuo addome si espanda a ogni inspirazione e si rimpicciolisca ad ogni espirazione... continua per qualche istante.
- Poi percepisci la stessa cosa per il torace... continua per qualche istante...
- Ora puoi introdurre il mantra Ma Om. «Ma» sta per amore e «Om» indica il tutto, l'Universo.
- Il significato simbolico è di portare pace e amore nella propria vita e nel mondo intero. Ad ogni inspirazione, pronuncia mentalmente la sillaba Ma, immaginando questo Amore Cosmico che entra in ogni cellula del tuo corpo portando pace, gioia, serenità. Ad ogni espirazione, pronuncia mentalmente la sacra sillaba Om, immaginando che questo amore si espanda verso l'esterno, portando via tutte le tue ansie, tensioni, paure, stress, negatività. Quello spazio viene riempito di nuovo dall'Amore Cosmico mentre pronunci Ma nella tua prossima inspirazione. E così via.
- Continua in questo modo per qualche minuto. Ogni volta che ti distrai, cerca di riportare l'attenzione a questo processo. Dopo 5-10 minuti (a seconda di quanto tempo hai deciso di dedicare alla pratica) sdraiati mantenendo gli occhi chiusi. E resta ancora così, in silenzio e con gli occhi della mente osserva i tuoi pensieri, le tue emozioni, ciò che accade fuori e dentro di te. Se vuoi puoi immaginare di essere sdraiato/a tra le braccia del divino (qualsiasi forma esso abbia per te).
- Quando decidi di smettere la meditazione, torna gradualmente alla consapevolezza del tuo corpo e poi al mondo esterno. Apri lentamente gli occhi e cerca di portare la tranquillità della meditazione con te, in ogni tua parola, in ogni tuo pensiero, in ogni tua azione, in ogni tuo respiro.

Una forma di meditazione può essere praticata anche camminando e mentre facciamo delle azioni ripetitive o che non richiedono particolare attenzione (in fila al supermercato, in autobus, in treno, mentre puliamo casa o cuciniamo). In questo caso pronunciate mentalmente la sillaba Ma quando ispirate e Om quando espirate, concentratevi su qualità come pace e amore e immaginatevi che si diffondano nella vostra vita, in quella dei vostri cari e delle persone attorno a voi (anche degli sconosciuti in treno...), immaginate che pace e amore pervadano il cibo che state cucinando e ciò che toccate.

(dal libro "Futta un'altra vita")

7. SIEDITI COMODAMENTE

Alcuni trovano più comodo sedersi direttamente a terra, a gambe incrociate, altri preferiscono sedersi su una sedia. L'importante è che sia una posizione comoda per te. Fai attenzione a mantenere la schiena ben dritta, il mento leggermente abbassato e gli occhi socchiusi. Indossa abiti comodi, toglie gioielli, orologio, cinture, tutto ciò che può ostacolare la circolazione.

8. NON GIUDICARE LA TUA MEDITAZIONE

Soprattutto all'inizio (ma non solo), è facile che la mente si distraiga e inizi a vagare per conto suo, nonostante le nostre migliori intenzioni. Quando questo accade, è importante non giudicarsi per non scoraggiarsi e perdere la motivazione. Sii gentile e paziente con te stessa/o, stai imparando. Quando ti accorgi di aver perso la concentrazione, riporta gentilmente la tua mente al momento presente, facendo un respiro profondo.

9. NOTA COME TI SENTI ALLA FINE DELLA MEDITAZIONE

Alla fine di ogni seduta meditativa, nota come ti senti fisicamente e mentalmente. Più stabilisci il legame tra la pratica meditativa e i vantaggi che ne trai, più sarà facile mantenere nel tempo questa abitudine.

10. NON CARICARTI DI TROPPE ASPETTATIVE

Alcuni benefici della meditazione saranno immediati, altri richiederanno più tempo, pazienza e pratica. Non caricarti di troppe aspettative, altrimenti rimarrai deluso e sarai tentato di lasciar perdere. La meditazione è una pratica che porta grandi benefici, porta avanti questo impegno un passo alla volta!

