

# Meditazioni Vipassana

*Ciclo di meditazioni per la consapevolezza  
e la padronanza del proprio soffio vitale*

*10 Meditazioni in 10 Mesi*

**Respiro del Fuoco**  
**Muladhara**  
**Svadhishthana**

**Respiro del Cuore**  
**Manipura**  
**Anahata**  
**Vishuddha**

**Respiro della Luce**  
**Ajna**  
**Sahasrara**

**Ricerca Olistica** per

**l'Evoluzione** dell'**Anima**

## **Meditare**

significa donare del tempo a noi stessi staccando la spina dalla quotidianità

## **Meditare**

significa svuotare la mente perché possa riposare e dare spazio alla nostra emotività

## **Meditare**

significa trovare armonia nel silenzio, e silenzio nel rumore

## **Meditare**

significa imparare ad ascoltare prima di pensare

## **Meditare**

significa imparare a vedere prima di immaginare

## **Meditare**

significa imparare ad assaporare prima di deglutire

## **Meditare**

significa essere presenti a noi stessi

# Vipassana

è un termine sanscrito che può essere tradotto in:

*“vedere le cose in profondità,  
come realmente sono”*

Con questo ciclo di 10 meditazioni, si vuole far fare esperienza della propria energia vitale, sfruttando alcune tecniche di respirazione.

## ***Meditare Usando il Respiro***

In molti tipi di meditazione, se non in tutti, il respiro diventa il punto di partenza per scendere poco per volta in profondità al proprio essere.

Il respiro è sempre stato segno di vita, sorgente di energia e strumento fondamentale in molte discipline orientali.

Meditare usando il respiro, meditare ponendo attenzione al respiro stesso (vipassana), diventa un modo per conoscere la propria energia e poterla usare in modo consapevole.

## ***Tipi di Respirazione***

Respirare è un processo biochimico del metabolismo energetico; ogni giorno compiamo più di 20mila respiri in modo automatico, inconsapevole.

Il respiro può essere visto come una successione ciclica delle seguenti parti: una prima fase "inspirazione" in cui facciamo entrare aria nei polmoni, una seconda fase di pausa "apnea" in cui tratteniamo l'aria, una terza fase "espirazione" in cui facciamo uscire l'aria, ed un'ultima fase di pausa "dispnea" in cui si mantengono vuoti i polmoni. Regolando in modo consapevole queste quattro fasi possiamo creare dei tipi di respirazione che hanno effetti sia sul piano fisico che energetico ed emozionale.

Di seguito ne elenchiamo alcuni.

### ***Respirazione Circolare***

Si tratta di un metodo di respirazione in cui vengono tolte le due fasi di apnea e dispnea così da avere un ciclo continuo senza soste.

### ***Respirazione Triangolare***

Si tratta di un metodo di respirazione in cui viene tolta una fase, apnea oppure dispnea, così da avere un ciclo con una sola pausa.

### *Respirazione Quadrata*

Si tratta di un metodo di respirazione in cui tutte le quattro fasi hanno la stessa durata.

### *Respirazione Rettangolare*

Si tratta di un metodo di respirazione in cui le fasi opposte hanno stessa durata ma con le pause (apnea e dispnea) più lunghe o più corte rispetto alle altre.

### *Respirazione Trapezoidale*

Si tratta di un metodo di respirazione in cui le fasi di inspirazione ed espirazione hanno stessa durata, mentre le fasi di pausa sono una più lunga dell'altra.

### *Respirazione Caotica*

Si tratta di un metodo di respirazione in cui tutte le fasi sono veloci e non mantengono una durata costante.

### *Respirazione Combinata*

Partendo da una combinazione dei tipi precedenti possono essere create un'infinità di respirazioni.

### **Come praticare**

Come per tutte le attività che richiedono di rilassarsi, il buon senso, oltre all'esperienza, ci suggerisce di trovare un luogo tranquillo dove potersi sentire a proprio agio, l'ideale sarebbe poter stare nudi in modo da espandere tutte le percezioni.

## CONTATTI

**web:** [www.ricercaolistica.it](http://www.ricercaolistica.it)  
**e-mail:** [info@ricercaolistica.it](mailto:info@ricercaolistica.it)  
**WhatsApp:** +39 348 3044844  
**Telegram:** @RicercaOlistica  
**CANALE Telegram:** @EventiRicercaOlistica  
**Skype:** @ricercaolistica  
**Facebook:** @ricercaolistica  
**Twitter:** @ricercaolistica  
**Instagram:** @ricercaolistica  
**YouTube:** @ricercaolistica

*Il progetto “**Ricerca Olistica per l’Evoluzione dell’Anima**” nasce nel 2013 dal mio desiderio di scoprire ed approfondire le varie discipline olistiche. L’obiettivo primario che seguo è fare **Ricerca e Divulgazione** di queste discipline in modo **Hobbistico** (non a scopo di lucro). Anche se per me non è un lavoro, è comunque una passione che curo con **Grande Serietà** dedicandoci **Tempo e Risorse**.*