

**TERAPIA PRIN
MEDITAȚIE**

EDITURA PARALELA 45

Redactare: Martin Zick
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PUȘCĂ, ȘTEFAN

**Terapia prin meditație : sănătate și echilibru emoțional prin procedee
simple de relaxare, respirație și gândire pozitivă / Ștefan Pușcă. - Pitești :**

Paralela 45, 2018

ISBN 978-973-47-2820-6

159.9

Copyright © Editura Paralela 45, 2018

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

ȘTEFAN PUȘCĂ

TERAPIA PRIN MEDITAȚIE

**Sănătate și echilibru emoțional
prin procedee simple
de relaxare, respirație și gândire pozitivă**

Editura Paralela 45

Cuprins

1	Prefață	7
2	Cum ne prezentăm la vârsta de 50 de ani?	13
3	Ce facem greșit la 50 de ani?.....	16
4	Cum soluționăm problema stresului la 50 de ani?.....	19
5	Motive pentru care oamenii practică meditația	23
6	Ce este meditația?.....	26
7	Ce este terapia prin meditație?	29
8	Meditația din perspectiva științei. Studii științifice în privința efectelor meditației.....	31
9	Stresul toxic și sistemul nervos	34
10	Cele două componente ale sistemului nostru nervos și mecanismele de autovindecare	40
11	Ce spune știința despre funcțiile nervului vag și autovindecarea organismului?.....	45
12	Metode de activare a nervului vag care restabilesc echilibrul minte-corp	52
13	Unde cerebrale, meditație și vindecare fizică și emoțională.....	58
14	Cincisprezece secrete ale meditației pentru începători.....	63
15	Pregătirea spațiului de meditație	67
16	Subtilități ale pozițiilor de meditație.....	68
17	Există cea mai ușoară postură pentru meditație? Ar putea fi vajrasana – poziția „stând în genunchi“!	73
18	Exerciții pregătitoare pentru meditație.....	77
19	Cum ne putem relaxa complet în 3 minute.....	87
20	Resetare emoțională printr-un exercițiu cu palmele.....	92
21	Respirație pentru autovindecare – ce spune știința?	95
22	Cum să avem o sănătate de fier cu ajutorul respirației	99

23	Sfaturi simple pentru a putea respira mai bine	104
24	Patru exerciții simple pentru o stare psihică mai bună prin deblocarea respirației pe ambele nări.....	107
25	Cum ne putem regăsi oricând calmul cu numai 10 respirații?.....	111
26	Exercițiu pentru deblocarea abdomenului	117
27	Respirația terapeutică.....	119
28	Câteva secrete ale exercițiilor de respirație terapeutică	122
29	Cel mai bun exercițiu de respirație pentru echilibrarea celor două emisfere cerebrale	125
30	Cinci tipuri de respirație care ne pot schimba rapid în bine starea de spirit	129
31	Un exercițiu de respirație care ajută să fim plini de energie pe parcursul zilei	132
32	Meditația minții pe deplin conștiente	135
33	Meditația prin numărarea respirațiilor	138
34	Cea mai profundă metodă de meditație care leagă între ele mintea și corpul.....	142
35	Meditația pe ajna chakra	147
36	Secretele succesului în meditație	150
37	Cum învățăm să medităm într-o singură zi	154
38	Adaptarea la incertitudine: cum a învățat Ana să aibă răbdare și să se bucure de viață.....	157
39	Renunțarea la autoagresivitate, un exemplu de dragoste și meditație.....	161
40	Renunțarea la nemulțumire – cum și-a refăcut Traian viața	164
41	Cum putem învăța acceptarea.....	168
42	Cum putem învăța să iertăm	172
43	Puterea compasiunii	176
44	Cea mai simplă și mai eficientă metodă de a învăța meditația.....	181
45	Implementarea programelor de meditație în companii	185
46	Mărturii ale oamenilor care au învățat să mediteze.....	189
47	Mulțumiri	198

Prefață

Această carte își propune să vă prezinte un sistem simplu și foarte eficient de procedee de meditație terapeutică care pot fi un ajutor de nădejde în restabilirea stării de sănătate și a echilibrului emoțional în organism.

La baza ei stau:

- numeroasele sesiuni de terapie prin aceste tehnici pe care le-am desfășurat cu diverși cunoscuți în cadrul unor ședințe de consiliere pentru dezvoltare personală,
- cursurile de meditație terapeutică pe care le-am ținut în ultimii 10 ani în sistem deschis sau online, pe grupul de Facebook pe care îl administrez,
- cursurile pe care le-am predat pentru angajații unor companii care doreau să își reducă nivelul de stres,
- o serie de articole pe care le-am publicat în ultimii ani pe site-ul meu, www.stefan-pusca.ro,
- practica personală zilnică de peste 30 de ani.

Prin procedee de meditație înțelegem, în contextul acestui material, tehnici de:

- relaxare profundă, care se pot realiza chiar și în 1-3 minute, pentru a ne scădea nivelul de stres;
- respirație modulată în anumite feluri, pentru a ne ajuta la restabilirea stării de normalitate în corpul fizic și în sistemul nostru emoțional;
- procedee de imaginerie mentală, pentru a atinge o gândire pozitivă și un răspuns bun la stres;
- atingerea unui nivel superior al conștienței de sine, pentru a trăi în prezent și a ne bucura de viață.

Practica acestor procedee necesită, de regulă, 10-20 sau maxim 30 de minute pe zi, în funcție de nivelul de profunzime pe care dorim să-l atingem. Efectele lor sunt foarte pozitive și stabile pentru organism. Putem începe să le simțim după o zi, două sau maxim câteva săptămâni de la începerea exercițiilor, însă, cu cât practicăm mai mult, în mod regulat, cu atât starea noastră de sănătate și echilibrul nostru emoțional vor fi mai bune. La un moment dat este posibil chiar să observăm că suntem mult mai sănătoși și mai echilibrați emoțional decât toți cei din jurul nostru și vom înțelege atunci că acest lucru este rezultatul perseverenței în meditație.

În decursul timpului, tradițiile meditative multimilenare din toată lumea au confirmat beneficiile extraordinare ale acestei practici. Am preferat să vorbesc în cuprinsul cărții doar despre beneficii ale meditației care au fost confirmate de studii științifice, deși, în plus, am constatat personal sau am auzit în mod sistematic de la alți practicanți că există multe alte efecte pozitive pe care le-am

observat în decursul timpului și despre care studiile științifice nu s-au pronunțat încă.

Într-un articol științific – *Prevalence, patterns and predictors of meditation use among US adults: A nationally representative survey** – referitor la practica meditației în SUA, publicat în 2016 într-una dintre cele mai prestigioase reviste de știință din lume, *Nature*, se scrie că „dovezile care au apărut [în studiile științifice] arată existența unor beneficii substanțiale pentru sănătate în urma practicii meditației“.

Mai mult, autorii, care citează și analizează alte 37 de studii științifice de amploare despre meditație, afirmă că „meditația poate ajuta în tratamentul problemelor de sănătate mentală, în particular al celor legate de stările emoționale și de stări anxioase“. De asemenea, studiile citate sugerează „beneficiile meditației în cazul persoanelor care suferă de afecțiuni ale sănătății, care includ hipertensiune, insomnie, sindromul colonului iritabil și simptome legate de epilepsie, sindrom premenstrual și menopauză“.

Conform studiului citat, se estimează că 11,8 milioane de persoane practică sau au practicat meditația în SUA la ora actuală, din care 9,2 milioane au practicat-o în ultimul an de zile.

Majoritatea respondenților din studiile analizate folosesc meditația pentru obținerea stării de bine în general (76,2%), pentru a-și crește nivelul de energie (60,0%) și pentru a-și crește capacitatea de memorare și de concentrare (50,0%)**.

O mare parte a celor intervievați au confirmat faptul că meditația i-a ajutat să își reducă nivelul de stres și să se relaxeze (89,4%), să își

* Cramer, H. et al., *Prevalence, patterns, and predictors of meditation use among US adults: A nationally representative survey*, *Sci. Rep.* 6, 36760; doi: 10.1038/srep36760 (2016).

** Ibidem.

îmbunătățească starea de sănătate în ansamblu (79,0%), să se simtă mai bine din punct de vedere emoțional (86,9%) sau să doarmă mai bine (69,3%)*.

Cartea de față se adresează practicanților începători, celor care poate că nu au avut contact până acum cu meditația, dar doresc să își îmbunătățească starea de sănătate, echilibrul emoțional sau să își amplifice puterea de a gândi calm, corect și detașat. Ea este însă utilă tuturor celor care se ocupă cu aceste tehnici, indiferent de vechimea și de experiența lor în domeniu. Procedeele prezentate în carte pot duce, dacă sunt practicate perseverent, la rezultate deosebit de benefice și profunde.

Cartea conține povești reale ale unor persoane care și-au rezolvat anumite probleme de sănătate sau de echilibru emoțional cu ajutorul tehnicilor de meditație prezentate și care au făcut sau fac parte din grupul nostru de meditație. Numele și anumite detalii despre persoanele respective au fost modificate, pentru a le respecta dreptul la intimitate.

La ora actuală, grupul nostru de meditație „funcționează” de mai bine de 10 ani, în lumea reală și în mediul online. Cea mai mare parte a persoanelor care au început activitatea în acest grup, la originile sale, fac parte din el și acum. Pe parcursul cărții voi reproduce mai multe opinii ale acestora despre efectele pe care le-au avut practicile prezentate în viața, sănătatea și echilibrul lor emoțional.

* Ibidem.

CINE SUNT?

Ca profesie de bază sunt fizician, specialist în terapii complementare și consilier pentru dezvoltare personală. Am început să practic meditația la mijlocul anilor '80, datorită unor probleme de sănătate pe care le aveam în acea perioadă, și am început să practic terapiile complementare în anul 1990, având atunci în familie o persoană care suferea de o boală incurabilă. Despre bunica mea, în vârstă de 75 de ani, medicii spuneau în acel moment că urmează să se stingă în câteva săptămâni. Ea a fost prima persoană pe care am ajutat-o cu metodele pe care le învățasem. Am avut succes cu acea primă terapie și ea a mai trăit încă 21 de ani, până la vârsta de 96 de ani. Viața ei a fost una de foarte bună calitate în acea perioadă și s-a bucurat mult de anii pe care i-a trăit în plus.

Atunci când am urmat primul curs de terapii complementare, care a durat 6 luni, am fost solicitat de către colegii de la curs să îi ajut cu terapiile pe care le învățam împreună și am observat eficiența deosebită pe care o au aceste metode. Ele pot fi adjuvante prețioase în lupta cu diverse afecțiuni ale organismului nostru și un mare ajutor pentru obținerea stării de bine în plan emoțional. De atunci, anii au trecut și aproape că nu a fost zi în care să nu practic meditația într-un mod foarte perseverent și disciplinat și să nu am ocazia să ajut pe cineva cu ajutorul terapiilor alternative. Am înțeles, în acești ani, forța ajutorului pe care îl dăm celorlalți, prin gândul nostru bun îndreptat către ei. Cred că cel mai mare bine pe care îl putem face celor de lângă noi este să le trimitem gânduri bune și să fim lângă ei pentru a-i ajuta.

În urma practicii meditației și a terapiilor complementare am învățat să am ceea ce numesc „disciplina liber consimțită“, compasiune pentru cei din jur și compasiune de sine.

Foarte important pentru cei care încep să practice meditația acum:

Tehnicile prezentate în această carte sunt foarte lejere și fără efecte secundare (dacă sunt practicate corect, așa cum sunt descrise ele aici, și cu blândețe față de organismul nostru!). Totuși, este necesar să întrebăm medicul sau psihologul curant dacă ele nu prezintă riscuri. Procedeele prezentate în continuare nu substituie nicio formă de tratament medical, ele pot fi doar adjuvante în vindecare sau echilibrare emoțională.

În plus, doresc să spun că am scris această carte cu scop pur informativ și că este bine să învățăm tehnicile prezentate aici de la o persoană cu experiență în meditație, fiindcă ele pot prezenta subtilități pe care nu le putem învăța dintr-un material scris.