

I benefici dell' Aum Meditation

MUOVI IL CORPO, MUOVI LA TUA ENERGIA E MUOVI LA TUA VITA!

(estratto da: Humaniversity newsletter, ottobre 2005)

AUM MEDITATION è l'acronimo di Awareness, Undertanding Meditation, cioè Meditazione di Consapevolezza e Comprensione. Il suo scopo principale è quello di sviluppare la consapevolezza del corpo, della mente, delle emozioni e dello spirito.

Benefici Fisici

La AUM è una tecnica di meditazione attiva che coinvolge l'intero corpo.

Gli esercizi dell'AUM Meditation fanno perdere peso, rendono più bella la pelle e ti rendono più radioso.

Migliora la vitalità e la forma fisica, muove la tua energia e rilassa il corpo. Ti permette di lasciare andare tensioni fisiche nei muscoli e nella spina dorsale.

Benefici psicologici

Lo scopo dell'AUM Meditation è quello di sviluppare una consapevolezza emozionale attraverso l'espressione e l'esplorazione delle proprie emozioni.

La pulizia dalle emozioni negative come la rabbia e la tristezza ti permette di aprire il cuore e di fare spazio per più felicità e amore nella tua vita. Ti permette di recuperare il tuo potere personale, aumentando la confidenza con te stesso. Ti senti più radicato e più centrato. Ti permette di padroneggiare le tue emozioni, il che significa che sei sulla strada per diventare il maestro della tua vita. Attraverso l'AUM conosci la chiave per rispondere in modo consapevole a qualunque situazione ti si presenta nella vita invece di essere vittima di comportamenti emozionali reattivi. Ti senti più equilibrato e vivi la tua vita in modo più totale.

Benefici Spirituali

Più spesso fai l'AUM Meditation, più impari come diventare un testimone delle tue emozioni. Ciò approfondisce il tuo stato meditativo e fa spazio per il silenzio e la pace interiore. Vedi la tua mente in modo più chiaro e acquisisci una maggiore padronanza delle tue facoltà mentali.

Benefici Sociali

La AUM Meditation è una meditazione sociale attraverso la quale ti puoi connettere con gli altri e imparare dagli altri.

Fare l'AUM con i tuoi amici ti dà la possibilità di lasciare andare la tua negatività, di divertirti e di condividere il tuo cuore.

Abbracciare è guaritivo e avvicinarti agli altri ti nutre.

Benefici per la salute

Esprimendo le emozioni represses liberi il tuo corpo e impedisci a malattie come il cancro, l'infarto e l'ulcera allo stomaco di svilupparsi. Lo stress si riduce, la pressione sanguigna è più regolata e il corpo si disintossica. Aiuta inoltre a rafforzare il sistema immunitario e aumenta la capacità di auto-guarigione del corpo.