

GENITORI E FIGLI  
FELICI

MALLIKA CHOPRA  
CON LA PREFAZIONE DI DEEPAK CHOPRA

# CHIUDI GLI OCCHI e RESPIRA

ESTRATTO  
GRATUITO



YOGA, MEDITAZIONE  
E MINDFULNESS  
PER RAGAZZI



# INDICE DEI CONTENUTI

Prefazione di Deepak Chopra, dottore in medicina. . . . . ix

## **INTRODUZIONE** . . . . . 1

Chi sono e perché sto scrivendo questo libro. . . . . 1

Di che cosa parleremo in questo libro? . . . . . 2

Cos'è lo stress? . . . . . 3

Capire il tuo corpo e il tuo cervello . . . . . 4

In che modo può aiutarti la meditazione. . . . . 5

Costruirsi un'abitudine. . . . . 6

Come fare gli esercizi di questo libro. . . . . 6

Questo luogo felice e sicuro. . . . . 9

## **RESPIRA** . . . . . 11

Cosa ti comunica il tuo respiro. . . . . 12

Respira. . . . . 13

Meditazione del respiro. . . . . 15

Lasciamo volare via queste farfalle . . . . . 16

Addormentarsi . . . . . 19

Aiuto, ho il mal di testa . . . . . 20

Una meditazione contro il dolore. . . . . 22

Cerca di calmarti . . . . . 25

La respirazione del calabrone. . . . . 26

## **MUOVITI** . . . . . 27

Muoversi fa bene . . . . . 28

Meditare camminando . . . . . 28

La passeggiata quotidiana da fare in modo diverso. . . . . 29

Una camminata lenta e tranquilla. . . . . 32

Cos'è lo yoga? . . . . . 35

Le sequenze . . . . . 35

## **RIMANI IN SILENZIO** .....47

I suoni intorno a noi	48
Il potere del silenzio	49
Io sono	50
Trova la tua parola	53
Un pasto tranquillo	54
Disconnettiti, per favore	56
Le nuvole in cielo	58
Stare da soli	60
Una meditazione per il pianeta	63
Essere benevoli con se stessi e con gli altri	64

## **OSSERVA** .....67

Il potere della consapevolezza	68
Cosa sta succedendo sia dentro che fuori?	69
Sii consapevole del tuo corpo	71
Presta attenzione a ciò che stai mangiando	74
Presta attenzione alla tua voce interiore	77
Presta attenzione alle parole che rivolgi agli altri	78
Fermati per un attimo	78
L'ansia da esame	79
I cambiamenti	80
Ascolta con consapevolezza	83
Una prospettiva differente	85
Crede alla propria voce interiore	88
Fai attenzione ai prepotenti	90

## **FAI DOMANDE** .....91

Le intenzioni	92
Come funziona un'intenzione?	92
Stabilire un'intenzione	93
Chi sono?	95
Cosa desidero?	96
Come posso essere utile?	96
Per che cosa sono grato?	98
Chi sono i miei eroi?	100

## **CREA.....101**

Il tuo luogo speciale.....	102
Colora! Colora!.....	103
Puoi costruire la vita che desideri.....	104
Il potere della tua mente.....	107
Come vedi il bicchiere?.....	108
Scegliere come trattare gli altri.....	110
Immagina chi potresti essere.....	111
Note dell'Autrice.....	115
Fonti bibliografiche.....	116
Ringraziamenti.....	117

# PREFAZIONE

Cari ragazzi, questo libro è stato scritto da Mallika Chopra, mia figlia, che ha imparato a meditare all'età di nove anni.

Durante la vostra crescita, con l'avvicinarsi dell'adolescenza, potrete riscontrare un po' di turbolenza mentale ed emotiva, in quanto il vostro corpo dovrà affrontare cambiamenti a un ritmo molto rapido. L'adolescenza è uno dei periodi più importanti per il passaggio all'età adulta e alla vita che vorrete realizzare. Questo libro vi aiuterà ad affrontare alcuni di questi momenti turbolenti facendovi sentire meno sopraffatti, più controllati e in generale più felici.

Perché dovrete imparare le tecniche di meditazione, consapevolezza, respirazione e movimento?

Esistono tecniche semplici provenienti da tutto il mondo che risalgono a migliaia di anni fa e fanno parte della tradizione e della saggezza popolare. Queste abilità hanno permesso alle persone di entrare in contatto con il proprio io interiore. Siete molto di più di corpo e mente. Il corpo e la mente vi aiutano ad assorbire le informazioni e a manifestarle nel mondo fisico. Il vostro essere più profondo è quella parte di voi che riesce a controllare il corpo ed è in grado di scegliere come interpretare le diverse esperienze. Entrando in contatto con il vostro vero io, potrete sfruttare al meglio il potere dell'intuizione, della perspicacia, dell'immaginazione, della creatività e della volontà. Queste sono le capacità della vostra anima.

Non c'è nulla di più importante per gli esseri umani che conoscere e amare se stessi.

Conoscendo e amando voi stessi, potrete godere di una vita molto meno disordinata e stressante, incontrare amicizie migliori, vivere i legami più solidi ed essere in grado di realizzare tutti i vostri desideri.

Il mondo in cui viviamo è pieno di incredibili opportunità. Guardando le notizie in televisione o ascoltando i genitori o gli insegnanti parlare, realizzerete come in questo momento il mondo appaia confuso, violento, caotico e autodistruttivo. Voi siete la speranza per il futuro di questo mondo. Se sarete felici, il mondo sarà felice. Se sarete sereni, il mondo sarà sereno. Se proverete amore, il mondo sarà amorevole. Sarete la figura di riferimento e la guida per le vostre famiglie, comunità e nazioni.

Leggete i semplici passaggi illustrati in questo libro. Non stressatevi per capire se ciò che state facendo è giusto o sbagliato, seguite semplicemente le istruzioni e gli esercizi e divertitevi.

*Deepak Chopra, dottore in medicina*

MALLIKA CHOPRA

# CHIUDI GLI OCCHI e RESPIRA

## IL MIGLIOR REGALO CHE POSSIATE FARE AI VOSTRI FIGLI!

*“Il mondo in cui viviamo è ricco di opportunità meravigliose e tremende e voi siete la speranza per il futuro. Se voi siete pieni di gioia il mondo sarà pieno di gioia, se voi siete in pace il mondo sarà pieno di pace, se farete esperienza dell'amore il mondo sarà pieno di amore”*

DEEPAK CHOPRA

Quando hai **un posto tranquillo dove rifugiarti** il tuo corpo e la tua mente stanno bene, sei più felice e più sicuro di te, le paure diventano inconsistenti, le piccole difficoltà quotidiane perdono importanza e affrontarle e gestirle diventa più facile perchè siamo più centrati e consapevoli.

Mallika Chopra, grazie a una serie di semplici pratiche ed esercizi ispirati alla **mindfulness**, allo **yoga** e ad altre **tecniche corporee e di respirazione**, insegna a bambini, ragazzi e genitori a ritrovare la pace e la calma dentro loro stessi: **il posto speciale** più sicuro, confortevole e a portata di mano tutte le volte che se ne ha bisogno.

Leggendo questo libro e mettendo in pratica gli esercizi consigliati imparerete a:

- riconoscere e gestire le situazioni che provocano stress
- meditare usando la respirazione e camminando
- utilizzare posizioni di yoga per rinforzare corpo e mente
- focalizzarsi sulle proprie intenzioni e raggiungere i propri obiettivi a scuola, nelle attività quotidiane e nelle amicizie.

*“Chiudi gli Occhi e Respira è un dono per tutta la famiglia.*

*Con illustrazioni divertenti e semplici esercizi descritti passo a passo, questo libro insegnerà a genitori, figli e educatori a migliorare il proprio autocontrollo, a sentirsi più connessi con gli altri e a vivere una vita ricca di gioia e serenità”.*

DR. SHEFALI TSABARY – Autrice di Zero Disciplina, Gruppo Macro, 2019



**MALLIKA CHOPRA** è mamma, interprete mediatica, relattrice e autrice di diverse pubblicazioni. Ha fondato Intent.com, una piattaforma che si focalizza sul benessere personale e sociale inteso in senso olistico e il suo lavoro è stato citato in diverse pubblicazioni Time.com, Self Magazine, Women's Health, Prevention Magazine, Glamour, Oprah.com, Mind Body Green, the LA Times, Huffington Post.

ISBN: 978-8865930038



9 788865 930038

€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com