

Note sulla postura

L'ideale è una postura eretta, vigile. Accasciarsi ha il solo effetto di aumentare la pressione sulle gambe e causare disagio alla schiena. È importante prendersi cura della posizione con saggezza, non con la cieca forza di volontà!

La posizione migliorerà col tempo, ma voi dovete lavorare con il corpo, senza contrastarlo con la forza.

1. Controllate la postura:

- Il bacino è spinto in avanti? Questo vi farà accasciare.
 - La parte bassa della schiena dovrebbe mantenere la sua curvatura naturale, senza forzatura, così che l'addome sia perpendicolare e aperto.
 - Immaginate che qualcuno eserciti una lieve pressione tra le vostre scapole mentre voi mantenete rilassati i muscoli. Questo vi farà capire se inconsciamente ingobbite le spalle (e quindi tendete a chiudere il petto).
 - Notate e rilassate delicatamente tutte le tensioni nell'area del collo e delle spalle.

2. Se la postura vi sembra tesa o troppo fiacca:

- Raddrizzate la spina dorsale immaginando che la cima della testa sia attirata verso l'alto. Il mento tenderà a rientrare leggermente.
- Tenete le braccia leggere e a contatto con l'addome. Se le tenete troppo discoste vi sbilanciate in avanti.
- Sedetevi sul bordo di un cuscino piccolo e duro per sostenere l'angolazione delle anche.

3. Per le gambe:

- Fate qualche esercizio di stretching (come toccarsi le dita dei piedi con le gambe distese, da seduti).
- Se durante la seduta provate molto dolore cambiate posizione, sedete su uno sgabello o su una sedia, oppure alzatevi in piedi per alcuni minuti.
- Se di solito vi sedete per terra o comunque al livello del pavimento sperimentate con cuscini di diversa dimensione e durezza, oppure provate uno di quegli sgabelli fatti apposta per la meditazione.

4. Per la sonnolenza:

- Provate a meditare con gli occhi aperti.
- Percorrete sistematicamente il corpo con l'attenzione. Concentratevi su tutto il corpo e sulle sensazioni fisiche,

piuttosto che su un oggetto sottile come il respiro.

- Alzatevi e camminate in consapevolezza all'aria aperta per un po'.

5. *Se provate tensione o mal di testa:*

- È possibile che vi stiate sforzando troppo. Capita! Alleggerite la concentrazione. Provate ad esempio a spostare il punto di osservazione del respiro all'altezza dell'addome.
- Generate l'energia della benevolenza e dirigetela verso l'area dove sentite tensione.
- Visualizzare e diffondere luce attraverso il corpo può aiutare ad alleviare crampi e dolori. Vedete cosa succede quando dirigete una luce benevola su una parte in difficoltà!



posizione del loto



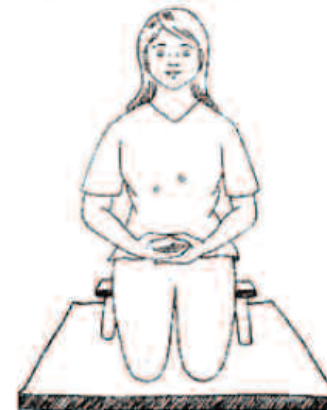
posizione del mezzo loto



posizione birmana



corretta postura della schiena



postura sul panchetto

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.