

La postura nella pratica meditativa

Fabrizio Didonna e Thomas Bien

(tratto da: F. Didonna, Manuale Clinico di Mindfulness, Franco Angeli, 2012)

Nella pratica di meditazione formale il primo passo è trovare la corretta postura fisica perché la posizione del corpo ha un effetto diretto e potente sullo stato della mente. Sappiamo che corpo e mente sono interdipendenti e per questo motivo lo stato di consapevolezza sorge spontaneamente quando la postura fisica e l'atteggiamento mentale si sostengono l'un l'altro. In questo modo, una postura corretta ed eretta aiuta la mente a fermarsi spontaneamente in uno stato di calma e presenza. La miglior posizione meditativa è quella in cui ci si sente al tempo stesso a proprio agio, rilassati, vigili e radicati ed è una posizione che possiamo mantenere agevolmente per qualche tempo. La postura corretta riduce gli ostacoli alla concentrazione, ostacoli come il dolore fisico, le distrazioni, la sonnolenza e la mente che vaga; possiamo raggiungere questo stato se il corpo trova equilibrio, calma, stabilità e uno stato vigile. Come diceva il maestro buddhista Sogyal Rinpoche (1994): “ Il vero motivo di una corretta postura è creare la condizione più favorevole per la meditazione”.

Durante la meditazione è utile indossare vestiti comodi che non stringano in vita, stare senza scarpe o, ancora meglio, a piedi nudi.

Ci sono molte posizioni che ci permettono le condizioni più favorevoli per la meditazione. Per la *posizione seduta* si può scegliere una sedia con lo schienale oppure una superficie morbida sul pavimento, con i glutei sostenuti da un cuscino, come il tradizionale *zafu*, o da una panchetta da meditazione. Sia se sediamo sul pavimento o su una sedia, l'elemento fondamentale è mantenere la schiena diritta, non rigida, semplicemente eretta e auto-sostenuta, con la parte posteriore del collo allineata alla spina dorsale, una postura piena di dignità, nobile ed eretta. Come sottolinea il noto insegnante di *mindfulness* Jon Kabat-Zinn (2005, vedi anche la prefazione al presente manuale), “la postura seduta piena di dignità è essa stessa un'affermazione di libertà, nonché dell'armonia, della bellezza e della ricchezza della vita; la postura stessa è la meditazione”. Può essere utile immaginare di essere tirati verso l'alto, dalla cima della testa, da un filo. Se sediamo su una sedia, non ci appoggiamo allo schienale, in modo che la schiena si sostenga da sé e lasciamo i piedi appoggiati al pavimento. Sedersi su una sedia è un modo molto efficace per meditare e non dovrebbe essere considerato meno valido rispetto al sedersi sul pavimento. Possiamo anche scegliere di sederci nella *posizione inginocchiata*, chiamata “*seiza*” o “giapponese”, usando una panchetta o un cuscino, che può essere usato come una sella, con le ginocchia appoggiate al pavimento.

Ricordiamo che quando siamo seduti è bene cambiare posizione se sentiamo dolore perché è importante essere gentili verso noi stessi.

Lasciamo che le mani trovino una posizione stabile, appoggiate in grembo appena sotto l'ombelico, con la mano destra appoggiata sulla mano sinistra, i palmi rivolti verso l'alto e i pollici che si sfiorano. Rilassiamo le spalle, teniamo gli occhi aperti o li chiudiamo gentilmente per evitare distrazioni esterne. In ogni caso, quando siamo seduti, è importante trovare una posizione il più possibile bilanciata, rilassata e radicata, una posizione che permetta alla mente di entrare profondamente nel processo della meditazione.