

# Sedersi in meditazione

## Breve guida alla postura

A cura di Paolo Subioli (Zeninthecity.org), con foto di Stephanie Nash (www.NashArts.com)

Nella meditazione, la postura è molto importante, anche se – per meditare - non è necessario sedersi in posture impegnative, come ad esempio nel fiore di loto. La meditazione è anzi alla portata di tutti, nelle **4 posizioni fondamentali** che il corpo assume nel corso della vita: **stare seduti, in piedi, sdraiati o camminare**.

La **posizione più comune** per la meditazione è quella **seduta**, in quanto facilita particolarmente la concentrazione. Il punto è tutto qui: la posizione assunta dal corpo deve rendere facile rimanere a lungo vigili e al tempo stesso in uno stato di riposo, in modo che il corpo sia “silente” per tutta la durata della seduta, senza il minimo disagio. Stare con la **schiena eretta**, in particolare, consente di rimanere **vigili**, come quando si sta in piedi o si cammina, ma al tempo stesso di mantenersi **stabili**, come quando il corpo è sdraiato.

Se si sceglie un luogo adatto e lo si prepara con cura e se si predispone il corpo ad una certa postura, si può entrare in contatto con l'energia che porta con sé la stessa pratica di **“assumere la posizione”**.

## L'attrezzatura

Il supporto necessario per meditare dipende soprattutto dalla **scioltezza** delle anche della persona: l'importante è che consenta di mantenere la spina dorsale eretta e questo può essere ottenuto, senza alcun supporto sotto il bacino, solo da persone abituate da molti anni a sedersi per terra. Tutti gli altri è bene che si dotino di un **supporto**, che consenta loro di mantenere **le anche più in alto delle ginocchia**. Gli accessori di supporto più comuni sono i seguenti:

- lo **zafu**, cioè il cuscino tondo da meditazione, è il supporto più usato; può essere imbottito di kapok (più stabile) o di grano saraceno (più adattabile); va scelto dell'altezza giusta, rispetto alla propria scioltezza;
- il **panchetto in legno**, tipico della posizione in ginocchio, può essere usato anche per sedersi nel quarto di loto o mezzo loto; normalmente è pieghevole;
- lo **zabuton** è un cuscino basso quadrato che si usa come base, per proteggere specialmente le ginocchia, in caso di sedute molto lunghe (dai 30-40 minuti in su);
- **cuscini extra** possono essere utili per sostenere le ginocchia o la schiena, oppure per rialzare il supporto, con lo scopo di rendere più confortevole la seduta.





Zafu



Panchetto su zabuton

## Le posizioni

Per meditare seduti, sono possibili almeno **6 alternative**:

- 1) quarto di loto
- 2) mezzo loto
- 3) loto
- 4) seiza (posizione in ginocchio)
- 5) sedia (normale o ergonomica)
- 6) sdraiati (se non è possibile stare seduti)

In tutte le varianti, la **schiena** deve sempre essere **eretta** (cioè verticale, ma non rigida) e **bilanciata**, tra avanti e dietro e tra destra e sinistra.



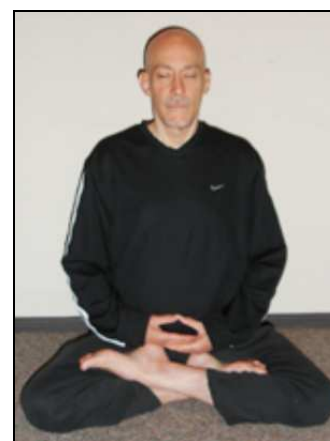
Quarto di loto



(Vista laterale)



Mezzo loto



Loto

1) Nel **quarto di loto** (o “stile indiano”), le gambe sono incrociate e i piedi sotto le cosce o le ginocchia opposte. Oppure uno dei piedi è sopra la tibia opposta.

2) Nel **mezzo loto**, le gambe sono incrociate ed uno dei due piedi è sopra la coscia opposta.

3) Nel **loto**, le gambe sono incrociate ed entrambi i piedi poggiano sulle cosce opposte.

Tutte e tre le varianti mirano a creare, quale base che poggia sul pavimento, un **triangolo** stabile, i cui vertici sono le ginocchia e il bacino. Quest'ultimo è poggiato sullo zafu o sul panchetto. In generale, è bene non poggiare le ginocchia su un pavimento duro, ma stare sopra un tappetino da yoga ripiegato o una coperta. Per sedute lunghe, meglio usare lo zabuton, con lo zafu in posizione arretrata, in modo che le ginocchia poggino sul morbido.



4) Nella **posizione in ginocchio (seiza)**, detta alla “giapponese”, le tibie sono sotto il corpo e i piedi poggiano sul pavimento col loro dorso. Se si usa il panchetto, esso fa da ponte sopra le caviglie. Se si usa il cuscino (zafu), può essere necessario metterlo in verticale, per renderlo più alto.



Seiza con panchetto



Seiza con cuscino

5) Sulla **sedia**, l'importante è che la spina dorsale sia eretta, sia che si scelga di poggiare il bacino sulla parte frontale della seduta, sia contro la base dello schienale. I piedi è bene che poggino stabilmente sul pavimento e che si trovino sulla stessa verticale delle ginocchia. Cuscini extra possono essere utili: per la schiena, in caso di sedute prolungate; sotto i piedi, per le persone di bassa statura; sotto il bacino, per portare le anche al di sopra delle ginocchia e rendere la schiena più eretta. La sedia ergonomica, per chi ne dispone, rende tutto più facile.



Bordo della sedia



Contro lo schienale

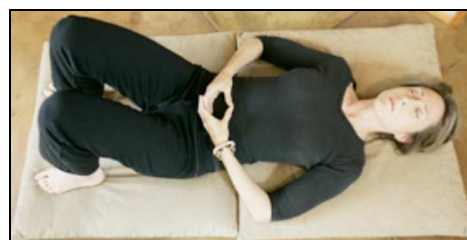


Sedia ergonomica

6) La **posizione sdraiata** è tipica di chi, a causa di dolori cronici, non ce la fa a tenere la posizione seduta. Il problema è di non addormentarsi. Accorgimenti per evitarlo possono essere: tenere le ginocchia sollevate e i piedi poggiati a terra, ma senza divaricare le ginocchia; mettere le mani in una posizione di “mudra”, coi pollici che si toccano, in modo che il mantenimento di tale contatto possa essere usato come indice di attenzione.



Posizione sdraiata (vista laterale)



(vista dall'alto)

Per capire **qual è la posizione migliore per sé**, bisogna sperimentare. Magari può essere utile adottare posizioni diverse, in base alla lunghezza della seduta. Nel corso della stessa seduta, non c'è niente di male se si cambia l'incrocio delle gambe per evitare che si addormentino. Il disagio o il dolore non si accordano in alcun modo con la meditazione!



## Cosa fare con le mani

Dal momento che le mani sembrerebbero non avere un ruolo importante, nella pratica di consapevolezza, può andare a finire che non si sappia bene dove metterle. Ogni tradizione ha le sue modalità, e sembrerebbe proprio che funzionino tutte bene. È una scelta molto personale. Può essere utile **provare diverse posizioni**, per vedere che effetto fanno sulla concentrazione.

L'importante è **non tenere i troppo lontane dal corpo**, perché ciò ostacola il mantenimento di una schiena eretta.

Nelle scuole più informali, come ad esempio la pratica Vipassana, le mani vengono tenute **semplicemente poggiate** sulle cosce o le ginocchia, con le palme verso l'alto o verso il basso. Le **palme verso i basso** facilitano un atteggiamento di chi non vuole cercare altro e "assimilare ciò che esiste", mentre quelle **verso l'alto** aiutano la recettività e l'apertura verso l'alto, facilitano una disponibilità verso una dimensione più "divina"<sup>1</sup>.

Un'altra postura molto comune è **Dhyana Mudra**, con la mano destra rivolta verso l'alto che poggia sulla sinistra, entrambe adagate sul grembo. Ricorre spesso nell'iconografia del Buddha ed è il simbolo per eccellenza dello stato meditativo<sup>2</sup>.



Palme verso il basso<sup>3</sup>



Palme verso l'alto



Dhyana Mudra

I **mudra** sono posizioni delle mani sviluppate nell'ambito dello Yoga. Una delle più usate nella pratica meditativa, ripica del Soto Zen, è il "**mudra cosmico**", nel quale i pollici si toccano leggermente. Nel Rinzai Zen si usa invece il **mudra Yin/Yang**, che consiste nell'infilare il pollice sinistro tra il pollice e l'indice della mano destra.

Molto comune è il **Chin Mudra**, tipico della meditazione yogica, il quale rappresenta l'unione dell'uomo con la natura, o meglio l'unione del sé individuale (rappresentato dall'indice) con lo spirito universale (rappresentato dal pollice). Quando l'indice viene fatto scorrere adiacente al pollice, si vuole simboleggiare che lo spirito individuale scompare e si fonde nello spirito universale.



Mudra cosmico



Mudra Yin/Yang



Chin Mudra

<sup>1</sup> Jon Kabat-Zinn, Dovunque tu vada ci sei già, Tea, 1997.

<sup>2</sup> La mano destra, che rappresenta l'illuminazione, sovrasta la sinistra, che rappresenta le illusioni. Dunque il mudra simboleggia il primato dell'illuminazione sul mondo delle apparenze.

<sup>3</sup> Le immagini sono tratte, nell'ordine, da: [opendharma.org](http://opendharma.org), [wellbeing.com.au](http://wellbeing.com.au), [mrsikhnet.com](http://mrsikhnet.com), [nasharts.com](http://nasharts.com) e [genyhub.com](http://genyhub.com).





## Come tenere gli occhi

Il dubbio che molti hanno è se tenere gli occhi socchiusi o del tutto chiusi. Su questo, gli insegnamenti dei maestri sono piuttosto discordanti, anche se, per molti, vanno bene entrambe le cose. Ecco vantaggi e svantaggi di ciascuna scelta.

- Gli **occhi chiusi** permettono una concentrazione maggiore. In linea di massima, meditare con gli occhi chiusi è più facile, perché allontana le distrazioni visive.
- Gli **occhi semiaperti** aiutano ad evitare la sonnolenza e, secondo alcuni, facilitano la continuità tra seduta formale in meditazione e pratica di consapevolezza nella vita quotidiana.



Secondo certe tradizioni yoga, l'attenzione va comunque posta verso l'"**occhio spirituale**", situato a metà tra i due occhi.

Per altri, invece, lo sguardo degli occhi socchiusi va concentrato in basso, con un **angolo di 45 gradi**, senza mettere a fuoco nulla, come nella figura qui accanto (tratta da Open Way Sanghas, "The Basics of Zen Meditation").

## Le insidie della postura

Sedersi in meditazione è un'attività che ha, come solo fine, quello di stare in contatto col momento presente, per vedere ciò che c'è. Perciò non c'è motivo di perseguire una qualche forma di "prestazione", in termini di correttezza della posizione, immobilità, durata, ecc.

Va però detto che, durante la seduta, può capitare di allentare l'attenzione, e assumere posizioni che rendono più facile distrarsi. La **presenza mentale** può aiutarci a riconoscerle. Le più tipiche sono:

- **schiena arcuata** – alcune persone tendono naturalmente ad accentuare la curva lombare, spingendo in fuori il petto; ciò sottopone a maggiore sforzo i muscoli delle spalle, rendendo difficile mantenere a lungo la posizione;
- **posizione stanca** – altri tendono invece, all'opposto, ad incurvare tutta la schiena in avanti, ruotare il bacino, portare in avanti spalle e testa; in questa posizione, è più facile addormentarsi; inoltre il collo è sottoposto ad una grande tensione, perché deve sostenere in peso notevole (4,5-7 Kg) della testa; chi medita sulla sedia è particolarmente soggetto a questa tendenza;
- **testa sotto sforzo** – se si vive la meditazione come un'attività che richiede uno sforzo particolare, si tende a portare la testa in alto e in avanti; ciò comporta problemi al collo simili a quelli della "posizione stanca".



Schiena arcuata



Posizione stanca (a)



Posizione stanca (b)



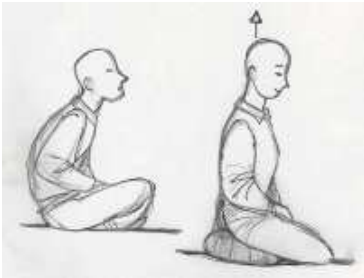
Testa sotto sforzo



## In caso di disagio

Se la posizione diventa troppo **scomoda**, conviene **cambiarla**. Ma anche questa può essere una pratica. Stephanie Nash suggerisce, in tali casi, di rimanere per un po' con la scomodità - osservando le proprie reazioni emotive - e solo dopo, lentamente e con quiete, fare gli aggiustamenti alla postura, mantenendo sempre la consapevolezza.

## Trucchi



Per mantenere la spina dorsale ben dritta, ma non rigida, il “trucco” classico consiste nell’immaginarsi ci sia **un filo che tira la testa verso l’alto**, mentre la mascella e tutto il resto del corpo pendono dalla testa, come illustrato in questo disegno di Phap Ban.

Altrimenti, si può prima visualizzare la **colonna** al centro del corpo, con tutte le vertebre una sovrapposta all’altra e ben bilanciate tra loro, per poi immaginarsi di appendere alla colonna ogni parte del corpo.

Un altro metodo è quello di **dondolarsi** in avanti e di lato, in modo sempre più impercettibile, fino a trovare il punto di maggiore equilibrio.

