

# UNA POSTURA per l'imprevedibilità

esperienza meditativa  
del tempo incerto

A cura della  
Scuola di Specializzazione in Psichiatria  
Università di Modena e Reggio Emilia  
(Dir. Prof. Gian Maria Galeazzi)

grazie al Prof. Giuseppe Pagnoni



## UNIMORE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI  
MODENA E REGGIO EMILIA

## Corpo e mente nell'esercizio meditativo

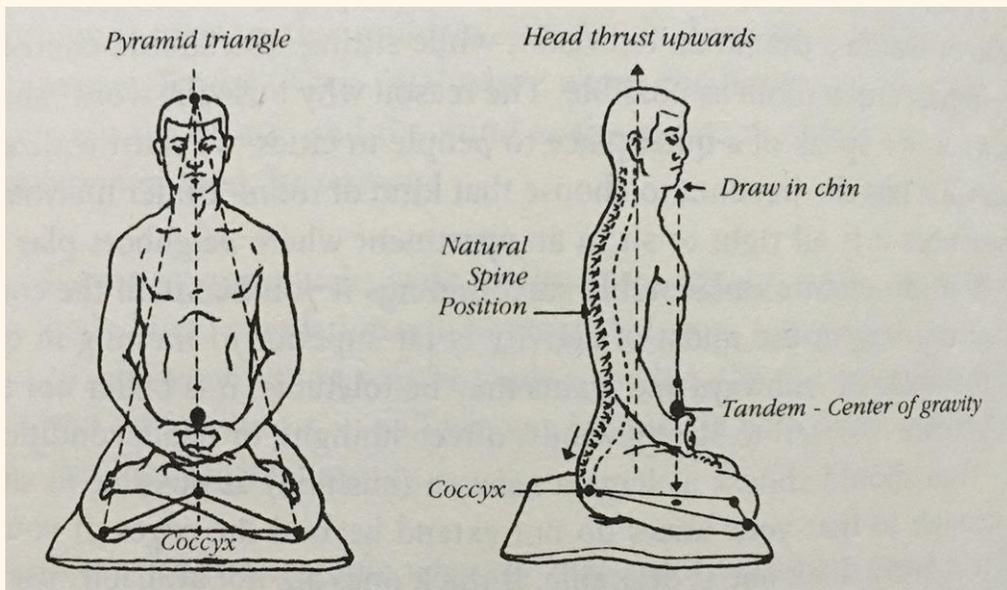
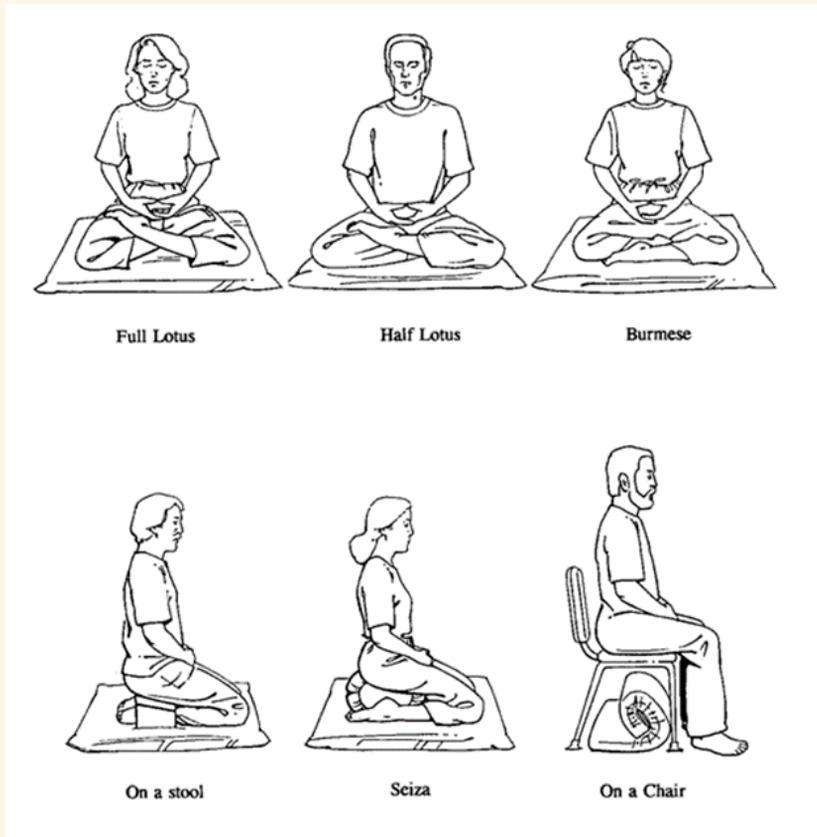
- Nella pratica della **Meditazione** (Zen) si regola il corpo per regolare la mente.
- Il punto è quello di realizzare non stati estatici straordinari ma una condizione equilibrata, specialmente dal punto di vista emotivo.
- È dunque importante mantenere un giusto **equilibrio** tra rilassamento e tensione nell'atteggiamento fisico e mentale: un eccessivo rilassamento porta ad assopimento e offuscamento mentale, una eccessiva tensione a rigidità e agitazione.
- Una immagine tradizionale è quella di comportarsi come per tenere un uccellino nella mano: troppa lassità e questo volerà via, troppa tensione e verrà schiacciato.
- La **posizione** del capo, del tronco e delle mani funzionano egregiamente come sistema integrato di *biofeedback* per lo stato mentale.

# La Postura

- Se ci si siede per terra su un materassino o un tappeto, utilizzate un cuscino spesso sotto le natiche.
- Una delle **posture** più semplici è quella “birmana”, i classici loto e semi-loto sono le posture più stabili, ma poche persone hanno naturalmente la necessaria mobilità articolare per eseguirle senza sforzo (e sforzarsi è in questo caso dannoso per le ginocchia).
- Se anche la posizione birmana risulta scomoda, ci si può sedere a gambe incrociate avendo cura che le ginocchia riescano a toccare il pavimento (migliore stabilità, a triangolo, dei punti di appoggio).
- Infine, ci si può sedere su una seggiola, avendo cura di non appoggiarsi allo schienale e di tenere la pianta dei piedi ben appoggiata al pavimento.
- Il punto più importante è mantenere la spina dorsale eretta come se fossimo appesi ad un filo collegato alla sommità del capo
- In particolare:
  - evitate ogni rigidità
  - non spingete il petto in fuori
  - non lasciate che la nuca perda tono muscolare, quindi mantenete il mento leggermente rientrato



# La posizione del corpo



## Posizione delle mani

- Le **mani** possono essere poggiate sulle ginocchia o in grembo.
- È però particolarmente consigliabile la **posizione illustrata**, con i pollici che si toccano leggermente in una linea orizzontale: deviazioni dei pollici dalla linea orizzontale segnalano un mutamento dello stato di coscienza.

stato mentale  
equilibrato



agitazione  
sovraproduzione  
mentale



sonnolenza  
offuscamento della  
coscienza

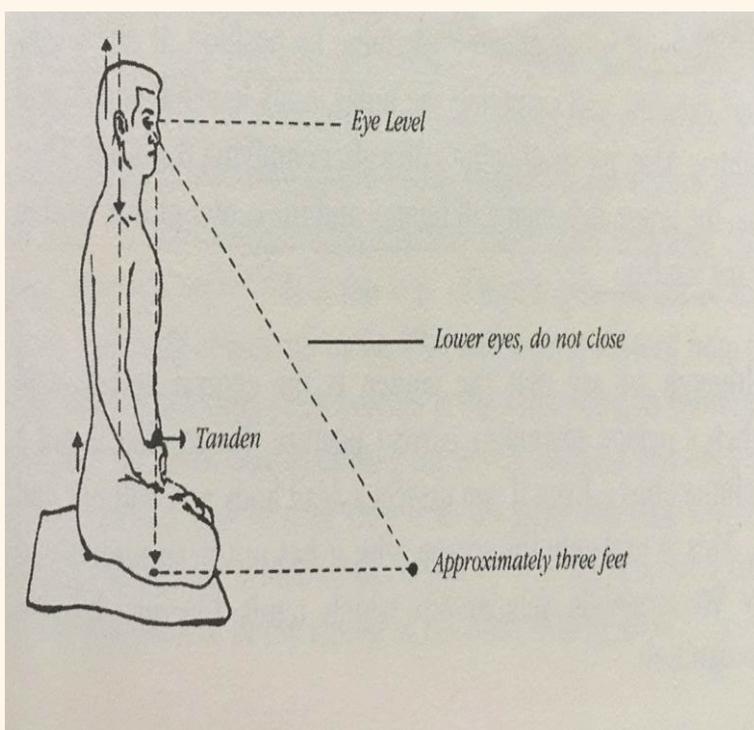


## Respirazione

- La respirazione non deve essere “speciale” o forzata: respirate tranquillamente e man mano il respiro scenderà naturalmente verso il basso diventando più diaframmatico che toracico

# Lo Sguardo

- Gli occhi sono tenuti (semi-)aperti, con uno sguardo morbido posato circa a un metro davanti a voi o comunque (nel caso sediate di fronte a un muro per evitare distrazioni) con una inclinazione di circa 45 gradi
- Tenere gli occhi chiusi è di solito sconsigliato perché induce facilmente la proliferazione di immagini mentali e uno stato simile al sogno
- Lo sguardo rimane fermo ma “ampio”, non escludente: non si tratta di “concentrarsi” su un punto fisico, ma semplicemente di non distrarsi mettendosi a guardare in giro
- La noia che potete sperimentare durante la meditazione è una componente cruciale: non cercate di eliminarla!



## L'attitudine meditativa

- Rimanete pienamente presenti, mente e corpo, all'esperienza cosciente, quale che sia il contenuto e la forma con la quale si presenta alla mente.
- Non giudicate il contenuto mentale che sorge spontaneo durante la sessione meditativa, nei termini di buono/cattivo, giusto/sbagliato, ecc.
- Non inseguite (alimentate) attivamente pensieri, sensazioni o emozioni spontanee, né cercate di sopprimerli: una immagine utile è quella di lasciare che tali contenuti mentali sorgano e svaniscano come nuvole nel cielo.
- Si può utilizzare all'inizio il respiro come ancoraggio dell' **attenzione**, ma è meglio avere cura della postura: col tempo si capirà come invece di fare attenzione *al corpo*, si tratta di fare attenzione *attraverso il corpo*.

## Link utili

- [Introduzione alla meditazione Zen](#), di Nishijima Gudo (tradotto in italiano)
- Istituto Italiano Zen Soto Shobozan [Fudenji](#)
- Sito internazionale della scuola [Soto Zen](#) (in italiano)
- Canale YouTube di Brad Warner, [Hardcore Zen](#), per un approccio *no-nonsense* (in inglese)

