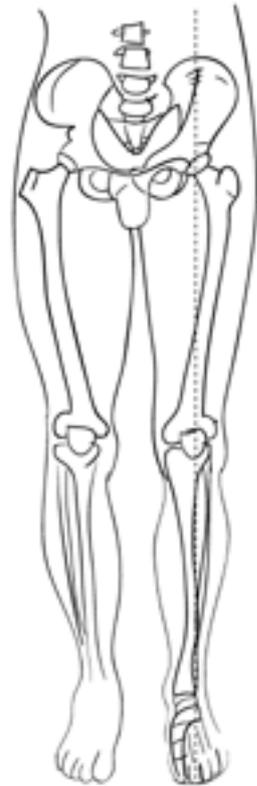


Le ginocchia - MANTENETE LA COORDINAZIONE DI PIEDI, GINOCCHIA E ANCHE

Le ginocchia sono forse le articolazioni più semplici e che più sono sottoposte a un duro lavoro. Il ginocchio è una semplice articolazione a cerniera. Non reagisce bene alla torsione o alla pressione laterale. Il corretto funzionamento delle ginocchia è largamente influenzato dalla posizione dei piedi e delle anche. Se gli archi dei piedi collassano, il ginocchio perde l'allineamento. Se il tessuto connettivo intorno alle anche diventa troppo teso o troppo sciolto, le ginocchia perdono la loro posizione ideale.



La chiave per mantenere l'allineamento naturale delle ginocchia è di sentire la coordinazione tra anche, ginocchia e piedi. È utile immaginare una linea che corre verticalmente e frontalmente al centro della coscia, della rotula, fino al centro del piede. Quando si cammina, si sta in piedi, seduti, o sdraiati, è importante mantenere l'allineamento di queste tre parti lungo la stessa linea.

All'inizio potreste avere bisogno di controllare ripetutamente questa linea, guardando verso il basso e tracciando idealmente la linea dal centro della coscia al piede. Con il passare del tempo riuscirete a sentire questo rapporto senza bisogno di guardare. Come accade con molti aspetti della pratica, la capacità di sentire è la cosa più importante. Se impariamo ad «ascoltare» le nostre ginocchia, ci suggeriranno i più sottili aggiustamenti posturali necessari per ottenere un allineamento ottimale. Quando le anche, le ginocchia, e i piedi operano all'unisono, si avverte una naturale sensazione di agio.

Il bacino - MANTENETE UN BACINO NEUTRALE

Non c'è bisogno di orientare intenzionalmente l'inclinazione del bacino. Questo crea tensioni non necessarie e interferisce con la Postura Originaria. La posizione più sicura e più naturale per il bacino è quella neutrale. Il fatto è che la posizione neutrale può essere la più difficile da sentire. Quando il bacino è in posizione neutrale, ci sono poche sensazioni muscolari. Per iniziare a cercare la posizione neutrale fate retroversioni e anteroversioni del bacino percorrendo l'intera gamma di posizioni possibili. In fase di retroversione, il coccige si muove in avanti e verso il basso, e la zona lombare della schiena si appiattisce. In fase di anteroversione, il coccige si sposta verso l'alto e all'indietro, e la curva della zona lombare si accentua. Continuate a fare retroversioni e anteroversioni, rendendo ogni movimento sempre più piccolo fino a quando raggiunge-

Abbracciare l'albero



Postura. State in posizione eretta con i piedi a distanza di circa un piede tra loro (utilizzate il vostro piede per determinare la distanza). Per ottenere la misura corretta per il vostro corpo, posizionate il vostro tallone destro contro l'articolazione interna dell'alluce sinistro. Ora il piede destro è perpendicolare al sinistro. A questo punto, tenendo la palla del piede sul pavimento, alzate il tallone destro e ruotate il piede destro fino a portarlo in posizione parallela al sinistro. Ora i due piedi sono alla distanza giusta. Distribuite il peso del corpo uniformemente tra i due piedi. E distribuite uniformemente il peso, per ogni piede, su palla del piede, arco e centro del tallone.

A volte i principianti sentono che questa distanza è troppo ridotta, e magari scomoda. Se vi accade lo stesso, aumentate leggermente la distanza tra i piedi fino a quando non la sentite

comoda. Dopo avere praticato per un certo periodo tornate alla larghezza originale e sentite che sensazione vi dà.

Sbloccate le ginocchia e ammorbidite le cosce. Riempite la zona lombare e sentite spazio nell'area della vita. La sensazione è che la gabbia toracica fluttui sopra le anche. Ammorbidite la parte frontale del torace, e lasciate che le braccia salgano verso l'alto, davanti al petto, come a tenere una grande palla. Ammorbidite le spalle e mantenete la forma circolare delle braccia. Sentite le braccia premere contro la palla immaginaria, che tocca la superficie interna delle braccia stesse, i palmi delle mani e il petto. Le punte della dita sono rivolte verso quelle dell'altra mano e i palmi sono in direzione del petto. Le mani sono separate da una distanza di 15-30 centimetri. Scegliete la distanza tra le mani che vi sembra più comoda. Rilassate ulteriormente le spalle, e sentite come se le braccia stessero galleggiando. Tenete gli occhi orizzontali e il naso verticale. Sentite l'asse centrale del corpo allineato con la gravità. Sentite il centro di gravità nella pancia, sotto l'ombelico.

Respirazione. Lasciate che il respiro affondi nella pancia e che si espanda per abbracciare l'intero corpo. Sentite l'interno del corpo come uno spazio aperto e lasciate che il ritmo naturale della respirazione accada senza restrizioni. Se la posizione diventa fisicamente o mentalmente difficile, non cercate di respirare profondamente. Semplicemente invitate la tensione a dissolversi. Lasciate che la Forza Vitale vi attraversi completamente a ogni ciclo respiratorio.

Consapevolezza. Mantenete il vostro cuore-mente calmo e sereno. Sentite la fluidità circolare in ogni parte del corpo. Rimanete con l'apertura e la luminosità del corpo e della mente. Lasciate che questa sensazione-consapevolezza permei il vostro essere dalla pelle alle ossa, e dalla testa ai piedi.

Consiglio. Anche se utilizzate la panca, mettete sempre qualcosa di imbottito sotto le ginocchia e gli stinchi. Potreste avere bisogno di un'imbottitura maggiore di quanto pensate. Provate a piegare a metà un tappetino da yoga, e poi a metterci sopra una coperta. Se avete le gambe lunghe potreste dover utilizzare due tappetini yoga, uno sopra l'altro, e poi anche una coperta.

Maitreyasana: Posizione seduta sulla sedia

Per chi non è cresciuto in una cultura in cui ci si siede spesso a terra, la soluzione potrebbe essere quella di utilizzare una sedia. Anni di fatica per trovare una posizione comoda sul pavimento possono diventare un ostacolo non necessario alla pratica della meditazione. Nell'iconografia buddhista la posizione di meditazione in cui si sta seduti su una sedia si chiama *Maitreyasana*. Maitreya è un bodhisattva, citato nel Canone pali, ed è ritenuto il successore del Buddha storico Shakyamuni. Molti credono che Maitreya sia un insegnante che appare sulla Terra nell'era moderna – in cui ignoranza e povertà spirituale sono diffusi – per mostrare la Via. Maitreya, talvolta definito il «Buddha del nostro tempo», viene spesso raffigurato seduto su una sedia con i piedi a terra. Tutti abbiamo visto innumerevoli immagini di buddha e yogi seduti a gambe incrociate su fiori di loto o sotto fiori maestosi. Sono immagini che vanno al cuore. Tuttavia dobbiamo smentire l'idea che sedersi a gambe incrociate sia fondamentale ai fini della coltivazione spirituale. Dopo 20 anni di yoga e meditazione, sono profondamente convinto che meditare seduti su una sedia sia peggio rispetto a meditare seduti sul pavimento solo per un motivo: perché vi serve una sedia. Con la posizione a gambe incrociate o in ginocchio potete invece praticare ovunque, anche nella foresta.

Tuttavia, i tempi sono cambiati. La maggior parte degli esseri umani vive in aree urbane o suburbane, e sedersi sul pavimento può essere più problematico di trovare una sedia. Non solo il corpo di noi uomini moderni non è abituato a sedersi sul pavimento, ma le nostre case non sono costruite pensando al sedersi sul pavimento. Per esempio, non è consigliato sedersi sul pavimento in una camera con mobili alti, apparecchiature elettroniche, o finestre alte. Per queste ragioni e altre ancora, praticare la meditazione da seduti su una sedia costituisce per molti la scelta migliore.



Postura. Trovate una sedia stabile, preferibilmente fatta di materiali naturali. È importante che la sedia dia la sensazione di essere solida e che non traballi. Sedetevi sulla sedia con gli

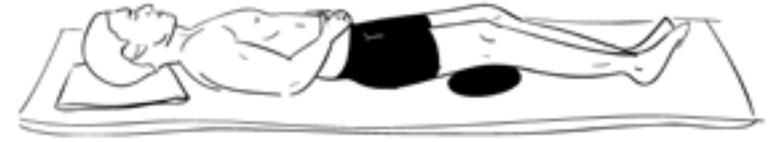
Posizione Supina Uno: mani sulla pancia



Postura. La Posizione Uno si pratica sdraiati sulla schiena con i palmi a coprire l'ombelico. È importante che le spalle rimangano rilassate e che la zona lombare rimanga neutrale. Per incoraggiare un allineamento neutrale della parte lombare della colonna vertebrale, fate una leggera retroversione del bacino, in modo che il coccige punti verso i talloni. A questo punto allungate le gambe una alla volta, dirigendo con i talloni.

Ciò crea spazio nel sacro, nelle anche e nelle articolazioni del ginocchio. Infine fate oscillare le anche da un lato all'altro, lasciando che la parte bassa del corpo riposi nella posizione che sentite più naturale e neutrale.

Stare sdraiati in questo modo sul pavimento, o qualsiasi altra superficie relativamente dura, fa bene alla salute, perché favorisce il corretto allineamento della testa, del torso, e delle gambe. Se però questa posizione è totalmente nuova per voi, il vostro corpo necessiterà di un certo periodo per ritrovare il suo allineamento naturale. Potreste quindi sentire disagio a livello del collo, della zona lombare e delle ginocchia. Se il problema è a livello del collo e/o delle ginocchia, potete utilizzare un cuscino o una coperta ripiegata nella zona che vi dà disagio; se a darvi problemi sono le ginocchia o la zona lombare, potete mettere sotto le ginocchia una coperta arrotolata.



Consapevolezza. Rimanete consapevoli di tutto il corpo, con la sensazione di sentirlo dalla testa ai piedi. Rimanete costantemente vigili nel Centro dell'Essere.

Respirazione. Anche in questo caso non esercitiamo alcun controllo intenzionale sulla respirazione. Semplicemente invitiamo un flusso più naturale e privo di ostruzioni in tutto il corpo. Lo facciamo imparando a rilassarci e a sentire. In Posizione Uno, il peso delle mani che riposano sulla pancia è una fonte di feedback e un massaggio gentile. Notate come la pancia si gonfia a ogni ispirazione e si sgonfia a ogni espirazione. Prestate attenzione alla sensazione che vi dà questo movimento. Non interferite cercando di respirare più profondamente.

Questa pratica ci aiuta a identificare le tensioni nell'addome. Allo stesso tempo la leggera pressione creata dal peso delle mani massaggia la zona. Il diaframma preme il contenuto dell'addome verso il bacino, mentre le mani esercitano una pressione verso il basso; una pressione non intenzionale, ma che deriva semplicemente dal peso delle mani. Queste due forze gentili lavorano sinergicamente per rilassare la pancia e ristabilire il Respiro Originario.

Durata. Le sessioni possono andare dai 5 ai 60 minuti. Per i primi 100 giorni è meglio praticare con sessioni di massimo 15 minuti. Una volta in grado di rilassarvi completamente senza addormentarvi, potete aumentare la durata della sessione.

Indice

<i>Ringraziamenti</i>	5
<i>Introduzione</i>	7
Parte I - Visione	17
Capitolo 1- L'arte della contemplazione.....	19
Capitolo 2 - Postura Originaria	41
Capitolo 3 - Respiro Originario.....	63
Capitolo 4 - Natura Originaria	69
Parte II - Metodo	75
Capitolo 5 - Camminare.....	77
Capitolo 6 – Stare in piedi	97
Capitolo 7 - Stare seduti.....	115
Capitolo 8 - Stare sdraiati	149
Capitolo 9 - La pratica completa	167
Parte III - Realizzazione	181
Capitolo 10 - I frutti delle nostre azioni	183
Capitolo 11 - Domande e risposte.....	199
<i>Bibliografia</i>	215