

Tutti i materiali contenuti nel Corso **Mindfulness per tutti** costituiscono opere dell'ingegno coperte dalla tutela del diritto d'autore (art. 2575 c.c.).

Ogni loro riproduzione indebita o non autorizzata dai dottori Antonio Antefermo e Valentina Cisternino sarà perseguibile ai sensi della Legge n. 633 del 1941 e ss.mm. e ii.



Posizioni per la meditazione formale

Nella Mindfulness non esiste una posizione “standard” obbligatoria, in quanto uno dei principi cardine è proprio il rispetto del proprio corpo accogliendo limiti e potenzialità.

I punti principali sono:

tenere schiena dritta ed eretta, collo e nuca allineati, spalle lontano dalle orecchie, palpebre socchiuse o sguardo fisso di fronte a se rivolto leggermente verso il basso, braccia lungo i fianchi, mani in posizione comodo, di solito poggiano sulle cosce, in grembo, con i palmi rivolti verso l’alto o con le dita della mano sinistra sovrapposte a quelle della mano destra con i pollici che si sfiorano.

Tuttavia, esistono delle indicazioni per mantenere il proprio corpo in posizioni comode, morbide che facilitano l’ascolto e la consapevolezza.



Posizione sdraiata

Tipica della meditazione del corpo (body scan).

Ci si stende su di un tappetino portando le braccia distese lungo il corpo con i palmi rivolti verso l'alto.



Mindfulness per tutti

Varianti:

Utilizzare un cuscino basso sotto la nuca.

Sollevarle le ginocchia poggiando le piante dei piedi per terra se si hanno problematiche o dolori lombari.



Posizione seduta

Le posizioni sedute sono le più utilizzate nelle pratiche meditative mindfulness, ci permettono di mantenere una posizione dritta, eretta, fiera e sveglia.

La posizione seduta ed eretta è utile per mantenere la schiena dritta senza sovraccaricarla e per generare un respiro libero. È importante avere una sedia che ci permetta di poggiare perfettamente le piante dei nostri piedi per terra mantenendo le gambe a 90°, se ciò non è possibile mettiamo dei supporti sotto i nostri piedi.

Si suggerisce di mantenere la schiena lontana dallo schienale per favorire l'attenzione consapevole, ma se ciò crea disagio o dolore ci si può poggiare o usare un cuscino.



Posizione seduta per terra a gambe incrociate

È utile utilizzare un cuscino da meditazione o un supporto semi-morbido sotto le natiche, le gambe sono incrociate, gli ischi devono essere perpendicolari al pavimento in modo da allineare e mantenere la schiena morbida è necessario non sovrapporre le caviglie.

Il bacino è importante che rimanga leggermente più in alto rispetto alle ginocchia che dovrebbero adagiarsi al pavimento, in caso contrario possiamo utilizzare un cuscino da meditazione un po' più alto come lo zafu e inserire dei supporti morbidi sotto le ginocchia in modo che siano poggiate comodamente e senza particolari tensioni.

Mindfulness per tutti



Mindfulness per tutti



Mindfulness per tutti



Mindfulness per tutti



Posizione seduta sui talloni (Seiza)

Ci si può sedere con i glutei sui talloni, le ginocchia sono unite tra di loro o leggermente distanti, per facilitare e rendere ancora più comoda questa posizione possiamo utilizzare un cuscino tra i glutei e i talloni o utilizzare degli appositi panchetti da meditazione.



Mindfulness per tutti



Mindfulness per tutti



Mindfulness per tutti



Ricorda, puoi utilizzare la posizione più comoda e utile per te, in fin dei conti non è necessario raggiungere e mantenere la posizione del loto ma ciò che conta è la sincerità del tuo impegno.

