



Centro di ritiri  
Monastero buddhista di Amaravati  
Great Gaddesden, Hemel Hempstead  
Hertfordshire HP1 3BZ  
+44 (0)1442 843239  
retreats@amaravati.org

**Ajahn Kalyāno** è nato a Hitchin nel 1961.  
È praticante buddhista da quando aveva 17 anni,  
avendo cominciato dopo una visita  
ad Amaravati nel 1980.

Da laico il suo percorso di pratica e ricerca  
lo ha portato a lavorare in ospedale per quasi 20  
anni, specializzandosi nella riabilitazione  
neurologica e nei deficit cognitivi come psicologo  
clinico, fisioterapista e insegnante di Tai Chi. Ha  
particolare interesse nell'esplorazione del rapporto  
tra corpo e mente.

Ha preso l'ordinazione completa al Monastero  
Chithurst nel 1995 e da allora ha vissuto in Italia,  
Thailandia e Australia.

*Disegni* Anagarikā Chiara  
*Progetto grafico* Ven Buddhivaro  
*Coordinatore* Niccalā



## L'arte di sedersi

di Ajahn Kalyano

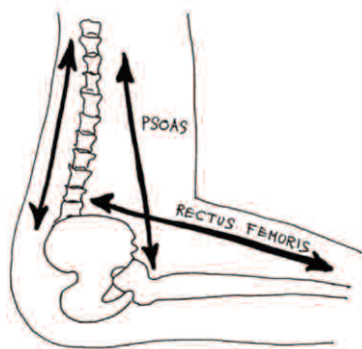
Questo opuscolo condensa alcune mie osservazioni come fisioterapista dopo tanti anni di meditazione seduta e di esperienza di aiuto verso molte persone con problemi nella posizione seduta.

Prima di tutto vale la pena dire che, nella maggior parte dei casi, i benefici fisici dello stare seduti senza sostegno, cioè senza utilizzare una sedia, superano di gran lunga le difficoltà. Questa capacità è accresciuta dalla consapevolezza del corpo, che per molti meditanti diventa l'ancora principale per la mente che vaga. Tutte le difficoltà che ho visto sono prevenibili con semplici esercizi e con la consapevolezza di certi modelli o principi.

### Una buona postura

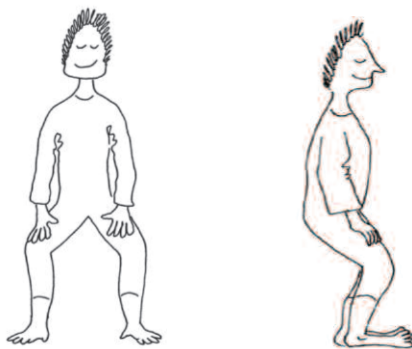
Costruiamo la nostra postura partendo dal basso. Se riusciamo a tenere la parte bassa dritta si realizzerà anche la migliore postura possibile nella parte alta della schiena e nel collo.

Può essere adoperato un cuscino come cuneo, che permetta di inclinare il bacino in avanti. Ciò crea una curva in avanti o lordosi nella parte bassa della schiena. Una buona posizione senza sforzo nella schiena viene poi in gran parte raggiunta imparando a sostenerla sia da davanti che da dietro. Ci sono muscoli potenti (addominali, psoas e retto femorale) che non sono utilizzati abbastanza durante la meditazione e che possono mantenere la schiena dritta dal davanti.

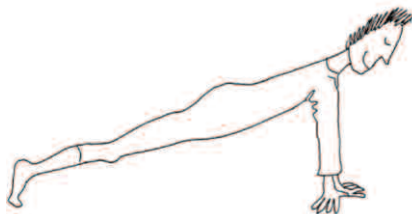


### Esercizi

Il semplice esercizio di mantenere queste due posture può contribuire a realizzare ciò:



1. T'ai Chi in piedi: stai in piedi con le ginocchia piegate e separate per almeno 2 minuti.



2. La 'panca' per il muscolo psoas: assumere la posizione come per fare le flessioni e mantenerla con il corpo dritto per almeno 60 secondi.

Possiamo poi, durante la meditazione, avvertire di essere in grado di inclinare il corpo un po' indietro per riposare così nel supporto di questi muscoli.

### Dolore

È importante sapere quale tipo di dolore possa essere fonte di danno e quale no, in modo che possiamo avere una certa sicurezza nello spingere noi stessi, sapendo come il corpo ci mostra i suoi limiti.

Un dolore acuto o qualunque dolore che non vada subito via quando si cambia postura possono indicare che ci sono dei problemi. È normale sperimentare un dolore sordo o un "dolore posturale" dopo un tempo lungo in cui si stia fermi seduti, ma questo può essere minimizzato bilanciando il corpo il più possibile in posizione verticale.

**Il dolore alle ginocchia** può essere prevenuto con una semplice estensione a livello dell'anca, ruotandola verso l'esterno. Ecco un esempio:

Distenditi e incrocia una gamba sull'altra



quindi solleva il ginocchio che si trova sotto



e tira delicatamente verso il petto, mentre rotoli indietro fino a sentire uno stiramento nella zona del gluteo del lato della gamba che sta sopra.



Infine ricorda che, se ci si siede nel mezzo loto, è bene alternare con regolarità la gamba che va sopra e quella che va sotto.