

i 7 miti da sfatare sulla meditazione

Sarò capace? Funziona veramente? E poi dove lo trovo il tempo? Una giornalista che la pratica da 20 anni smonta i nostri pregiudizi su questa medicina dell'anima. E ci spiega perché ha cambiato il suo modo di vedere il mondo

di LUCIA FERRANTE scrivi a dminprivato@mondadori.it

Viviamo tra scadenze, ansie, problemi di salute e conti da far quadrare. Diciamo sempre: «Ventiquattro ore non mi bastano» ma se ne avessimo 27 le riempiremmo allo stesso modo frenetico. Vogliamo continuare così oppure apriamo un varco per essere più stabili, vigili, sereni? Possiamo farlo, qui e ora, con la meditazione: bastano dieci minuti al giorno per migliorare la qualità della vita, 600 secondi. Medito da vent'anni e la pratica quotidiana non mi ha mai tradito. Anche quando tutto sembra andare storto, mi siedo a gambe incrociate per terra e faccio una meditazione. Dopo sto sempre meglio. Non è cambiato il mondo, ma la percezione che io ne ho. Ed è questo il potere che ho a disposizione dentro di me per non perdermi nei labirinti di paure e nevrosi e ritrovare calma e lucidità. Il modo più semplice per prendermi cura di me e di chi mi sta intorno. Chi non ha mai provato a meditare si chiede: sarò capace? Funzionerà? Ne

vale la pena? Sono le stesse domande che mi facevo anche io, dubbi così comuni e diffusi che possiamo definirli dei miti. Qui vi aiutiamo a sfatarli.

1 LA POSIZIONE È SCOMODA A gambe incrociate, per terra, tenere la schiena dritta è faticoso se non si è abituati. Ma esistono trucchi per agevolarla: un cuscino alto 20 cm sotto i glutei, un panchetto oppure una coperta di lana spessa arrotolata. Si medita benissimo anche seduti su una sedia con i piedi poggiati per terra e persino sdraiati sulla schiena. Anzi, questa è la posizione ottimale per ascoltare i suoni.

2 LA MENTE VA ALTROVE Alla spesa da fare, all'amica che sta male, alla riunione di condominio. Ecco perché hai smesso di meditare o pensi che sia inutile continuare.

Le più praticate

- **VIPASSANA** la più antica e diffusa: si focalizzano il respiro, la postura e le sensazioni.
- **ZEN** si pratica a gambe incrociate, la mano destra all'altezza dell'ombelico rivolta verso l'alto, la sinistra sopra, il respiro è calmo e profondo.
- **KUNDALINI (COME INSEGNATO DA YOGI BHAJAN)** usa mantra (suoni) da recitare e ascoltare, mudra (posizioni delle mani), asana (posizioni del corpo) e diversi tipi di respirazione (profonda o ritmata).
- **TIBETANA** usa mantra (suoni) da recitare e ascoltare, mudra (posizioni delle mani) e asana (posizioni del corpo) e diversi tipi di respirazione (profonda o ritmata).
- **TRASCENDENTALE** viene praticata due volte al giorno ripetendo un mantra segreto ricevuto dall'insegnante.
- **HIMALAYANA** usa la respirazione e i mantra: alcuni elaborati apposta dal maestro per ogni studente.





«E invece è normale» dice Barbara Monti, insegnante di meditazione e crescita personale (il suo sito è barbaramonti.it) «La mente razionale pensa, è il suo lavoro, non serve combatterla né infastidirsi, basta usare uno stratagemma. Ad esempio: immaginarsi seduta sulla riva del fiume e mettere i pensieri nel corso d'acqua, guardandoli andare via».

3 NON HO TEMPO Meglio 3 minuti di meditazione ogni giorno che 31 una sola volta alla settimana, dicono gli insegnanti di meditazione dello yoga kundalini. Paolo Subioli, autore di *Zen in the city* (Mediterranee edizioni), sull'omonimo sito suggerisce meditazioni per ogni luogo (bagno dell'ufficio, fila alla posta, autobus) e per ogni stato d'animo (paura, distrazione, desiderio), della durata di qualche minuto: «Se metti consapevolezza in quel che fai, osservi la posizione del corpo, il respiro, i rumori, perfino un minuto è prezioso» spiega Subioli. «Anche questa è meditazione, non sostituisce la pratica del mattino, ma la rafforza».

4 NON SOPPORTO I GURU E NON SONO BUDDISTA No problem! «Non serve un guru per usare la meditazione; è una tecnica che può avere anche una dimensione spirituale ma solo se la desideri. Per imparare basta un bravo insegnante capace e competente, meglio se con una buona dose di umorismo» dice Daniele Belloni, ex giornalista che ha aperto il centro yoga Spazio Shanti a Milano. E che ha scritto *Reportage dal silenzio. L'india, lo yoga, i guru e altre cose che ci sfuggono* (Mimesis).

5 È SOLO SUGGERIZIONE Fin dagli anni Settanta la meditazione è stata studiata negli Stati Uniti in ambito universitario e c'è una tale quantità di risultati verificati che non possiamo più dubitare dei suoi effetti. Qual è il

RIMEDI EXPRESS PER ANSIE QUOTIDIANE

● **LA MENTE È INQUIETA** Seduta, rilassa le braccia in grembo, la mano sinistra a coppa sulla destra. Chiudi gli occhi, la lingua a toccare la parte superiore e interna dei denti, apri la bocca a forma di "O", abbassa leggermente il mento, respira lungo e profondo dal naso per 3 minuti (usa il cronometro del cellulare). Questa è una meditazione kundalini come insegnato da Yoghi Bhajan

● **SONO COMPULSIVA** Fermati e fai tre lunghi respiri, concentrati sul corpo e ascoltalo: prova a sentire la tensione, l'eccitazione, i sensi all'erta. Poi, se avverti ancora il bisogno, compila la tua azione. I tre respiri se ripetuti nel tempo più volte al giorno aiutano a rompere gli schemi compulsivi (suggerita da Paolo Subioli autore di *Zen in the city*).

● **PERDO LA CALMA** Chiudi gli occhi, fai tre respiri profondi e, quando espiri, butta fuori dalla bocca tutta la tensione. Poi immagina di trovarti sotto a una bellissima cascata e lascia che l'acqua lavi via il nervosismo finché non ti senti ripulita. Ora senti nel petto la presenza di un piccolo sole dorato, colmo di un'energia buona e calma. Rimani in questo stato per 5 minuti (suggerita dall'insegnante di meditazione Barbara Monti).

primo e immediato? «Respirando in modo corretto, quindi usando il diaframma, si crea un'armonizzazione del sistema nervoso simpatico (connesso con lo stato d'allerta) e del parasimpatico (legato al rilassamento) con il risultato di abbassare l'iperattivazione e fortificare il relax» dice Belloni.

6 ALLA MIA ETÀ NON POSSO IMPARARE «Proprio quando siamo adulti, abbiamo lavori, figli e responsabilità che producono tensioni, siamo nel periodo della vita che richiede una pratica per rilassarsi ed essere centrati» dice Daniele Belloni. E Gioacchino Pagliaro, direttore del reparto di psicologia medica dell'ospedale Bellaria di Bologna, il primo in Italia a portare la meditazione della Vipassana nei reparti di oncologia, conferma: «Ogni età è giusta. Anche se prima si inizia, meglio è».

7 PURE DA BAMBINI? MA SE NON STANNO MAI FERMI... La meditazione dura due minuti sotto i sei anni e fino a dieci quando sono grandicelli. Marina Panatero, autrice con Tea Pecunia di *Giochiamo a rilassarci* (Feltrinelli) insegna da vent'anni ai bambini: «Per loro meditare visualizzando immagini di serenità o fare bim bum bam è uguale, non hanno un pregiudizio e ci provano con entusiasmo. Io lo faccio con i miei figli, seduti sul divano, dieci minuti, dopo colazione prima di uscire». Nel loro libro è spiegato in modo così semplice da far venire voglia di provare subito: se meditano loro, meditiamo anche noi. E il gioco è fatto.