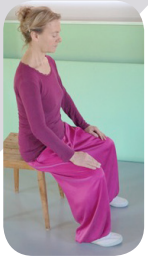
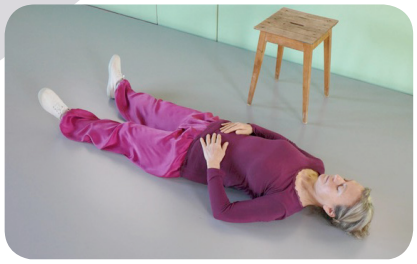
Zhanzhuang
Meditazione in piedi

1. La posizione





1. I piedi sono paralleli e alla larghezza delle spalle. Il peso del corpo è distribuito uniformemente sulla pianta dei piedi.

2. Le ginocchia sono leggermente flesse.

3. Raddrizzare il coccige e l'area lombare. Il bacino é leggermente arretrato, come se aveste l'intenzione di sedervi.

4. Ventre e basso ventre rimangono rilassati.

5. Allungare delicatamente tutte le vertebre e mantenere il tronco e la testa eretti, perpendicolari al pavimento.

6. Rilassare le spalle. Arrotondare leggermente la parte superiore della schiena in modo che le scapole restino distese e rilassate.

7. Le braccia arrotondate, formano un semicerchio e vengono mantenute con i palmi delle mani rivolti verso il corpo a livello del torace, non più alte delle spalle, non più basse dello stomaco. Le punte delle dita delle due mani si trovano a due larghezze di mano (15-20 cm) l'una dall'altra. La distanza tra torace e palmi è di circa tre larghezze di mano (20-25cm). Le ascelle sono leggermente aperte, "respirano".

8. Le mani sono arrotondate come se tenessero due palle da tennis, il pollice e l'indice formano un cerchio, come se tenessero due bicchieri. Le cinque dita sono leggermente separate come se tenessero tre matite infilate tra un dito e l'altro.

9. Gli occhi possono essere aperti/semiaperti (in caso di disturbi dell'equilibrio, vertigini, ansia) oppure chiusi.

10. La bocca è chiusa e il viso rilassato. Il mento rientra leggermente essendo le vertebre cervicali allungate.

Il respiro è silenzioso, naturale e senza sforzo. Di tanto in tanto controlliamo la posizione del corpo che deve essere comoda e senza tensioni. In caso di estrema stanchezza o debolezza, è possibile praticare seduti o sdraiati.

Queste spiegazioni sono indicative, il controllo della posizione da parte di un istruttore è necessario per chi desidera praticare quotidianamente.

Praticando tenete sempre presente che:
La cura della vita deve essere piacevole, benefica/ristoratrice e interessante. Quando non lo è occorre correggere la posizione o l'atteggiamento mentale.