

Meditazione in movimento in otto forme

La meditazione in movimento in otto forme del Dharma Drum è stata sviluppata dal Maestro Sheng Yen della Dharma Drum Mountain come mezzo per consentire alle persone che vivono uno stile di vita stressante e frenetico di godere di alcuni dei benefici della meditazione Chan. Il sistema, basato su molti anni di pratica ed esperienza personale, ha incorporato l'essenza della meditazione Chan in una serie di semplici esercizi fisici. Oltre all'esercizio fisico, la pratica delle Otto Forme aiuta a rilassare il corpo e la mente, in modo da poter sviluppare un corpo sano e una mente equilibrata.

Come eseguire le otto forme

La meditazione in movimento in otto forme di Dharma Drum è una serie di esercizi facili da imparare che possono essere praticati quasi ovunque e in qualsiasi momento. Questo sistema di "meditazione attraverso il movimento" è benefico sia per il corpo che per la mente e, una volta acquisito attraverso una pratica diligente, può essere eseguito camminando, stando in piedi, seduti o sdraiati, in modo da essere sempre consapevoli di essere rilassati nel corpo e nella mente. Praticando le Otto Forme, sarai sempre composto e a tuo agio, e in ogni momento godrai della beatitudine della meditazione e della gioia del Dharma.

Postura iniziale

1. Unisci i palmi delle mani davanti al petto.
2. Stai con i piedi alla larghezza delle spalle.
3. Unisci nuovamente i palmi delle mani e i piedi al completamento di ciascuna forma.

Prima forma: Rotazione della vita con bracci oscillanti

1. Rilassa il corpo e stai con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle, entrambe le braccia pendono naturalmente lungo i fianchi.
2. Oscilla le braccia in modo naturale verso sinistra e destra, ruotando dalla vita. I tuoi piedi rimangono fermi.
3. Mentre le tue braccia oscillano, continua a dare una pacca sulla spalla sinistra con la mano destra e sulla parte bassa della schiena con la mano sinistra. Inverti questa azione mentre ti giri ed esegui ripetutamente.
4. Sii consapevole delle tue mani che ti danno pacche sulla spalla e sulla schiena.
5. Sii consapevole di come il movimento della vita fa oscillare le braccia.
6. Sii consapevole del movimento di tutto il corpo.
7. Sii consapevole che le tue braccia e la vita diventano più rilassate.



8. Sii consapevole che tutto il tuo corpo diventa più rilassato.
 9. Godetevi la sensazione di relax in tutto il corpo.
 10. Unisci i palmi delle mani dopo aver completato questo modulo.
-

Seconda forma: Esercizio per il collo

1. Rilassa il corpo e stai con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle, entrambe le braccia pendono naturalmente lungo i fianchi.
2. Inclina lentamente la testa verso sinistra, avvicinando il più possibile l'orecchio alla spalla sinistra. Sii consapevole dell'allungamento del lato destro del collo.
3. Inclina lentamente la testa verso destra, avvicinando l'orecchio il più possibile alla spalla destra. Sii consapevole dell'allungamento del lato sinistro del collo.
4. Inclina lentamente la testa a sinistra. Senti la sensazione di allungamento del lato destro del collo. Sii consapevole che tutto il tuo corpo diventa più rilassato.
5. Inclina lentamente la testa verso destra. Senti la sensazione di allungamento del lato sinistro del collo. Sii consapevole che tutto il tuo corpo diventa più rilassato.
6. Riporta lentamente la testa in posizione eretta.
7. Gira lentamente la testa verso sinistra il più possibile e poi verso destra il più possibile. Sii consapevole del movimento di rotazione.
8. Gira lentamente la testa verso sinistra il più possibile e poi verso destra il più possibile. Sii consapevole che tutto il tuo corpo diventa più rilassato.
9. Gira lentamente la testa verso sinistra il più possibile e poi verso destra il più possibile.
10. Godetevi la sensazione di relax in tutto il corpo.
11. Riporta lentamente la testa in posizione eretta.
12. Inclina lentamente la testa verso il basso, portando il mento al petto il più possibile. Sii consapevole dell'allungamento della parte posteriore del collo.
13. Inclina lentamente la testa all'indietro. Sii consapevole dell'allungamento della mascella verso l'alto.
14. Inclina lentamente la testa verso il basso. Nota lo stiramento nella parte posteriore del collo. Sii consapevole che tutto il tuo corpo diventa più rilassato.
15. Inclina lentamente la testa all'indietro. Notare l'allungamento della mascella verso l'alto. Sii consapevole che tutto il tuo corpo diventa più rilassato.
16. Riporta lentamente la testa in posizione verticale.
17. Unisci i palmi delle mani e i piedi, dopo aver completato questo modulo.



Terza forma: Rotazione dell'anca

1. Rilassa il corpo e stai con i piedi alla larghezza delle spalle.
2. Metti le mani sulla vita, con la cinghia tra pollice e indice rivolta verso il basso.
3. Ruota lentamente i fianchi da sinistra a destra.
4. Sii consapevole del movimento mentre ruoti i fianchi.
5. Sii consapevole del movimento di tutto il tuo corpo.
6. Sii consapevole che la tua vita diventa più rilassata.
7. Sii consapevole che tutto il tuo corpo diventa più rilassato.
8. Godetevi la sensazione di relax in tutto il corpo.
9. Ruota i fianchi nella direzione opposta, ripetendo i passaggi da 3 a 8.
10. Unisci i palmi delle mani e i piedi dopo aver completato questo modulo.



Quarta forma: Allungamenti e piegamenti della schiena

1. Rilassa il corpo e stai con i piedi alla larghezza delle spalle.
2. Blocca le dita intrecciandole e allunga lentamente entrambe le braccia verso l'alto con i palmi verso l'alto, raggiungendo il punto più in alto possibile stirati sollevandoti sulle punte dei piedi. Sii consapevole della sensazione di allungamento quando le braccia si allungano verso l'alto.
3. Abbassa i talloni e lentamente scendi con entrambe le braccia e le mani intrecciate. Scendendo lentamente prova a toccare il suolo con i palmi delle mani. Fermati qualche istante e sii consapevole della sensazione di allungamento nella parte bassa della schiena e nelle gambe.
4. Torna alla posizione iniziale con le mani unite
5. Ripetere i passaggi 2 e 3 per 3 volte.
6. Riprendi una posizione eretta e unisci i palmi delle mani e i piedi dopo aver completato questo modulo.



Quinta forma: Oscilla e piegati

1. Stai con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle, entrambe le braccia pendono naturalmente al tuo fianco.
2. Oscilla entrambe le braccia in avanti e poi all'indietro, piegando le ginocchia in modo naturale all'unisono con l'azione oscillante delle braccia. Ripeti continuamente.
3. Sii consapevole del movimento oscillatorio delle braccia, dell'azione di scorrimento delle rotule e del movimento di tutto il corpo



4. Sii consapevole della sensazione di rilassamento nelle braccia e nelle ginocchia, e poi in tutto il corpo.
 5. Godetevi la sensazione di relax nelle braccia e nelle ginocchia, e poi in tutto il corpo.
 6. Unisci i palmi delle mani e i piedi dopo aver completato questo modulo.
-

Sesta forma: Rotazioni della parte superiore del corpo

1. Rilassa il corpo e stai con i piedi alla larghezza delle spalle.
2. Alza lentamente le braccia, tenendole alla larghezza delle spalle, con i palmi rivolti verso l'interno come se stessi tenendo una palla.
3. Da sinistra a destra e dall'alto in basso, muovi lentamente la parte superiore del corpo e le braccia in un cerchio.
4. Sii consapevole del movimento rotatorio della tua vita.
5. Sii consapevole di come il movimento della tua vita guida il movimento delle tue braccia.
6. Sii consapevole del movimento di tutto il corpo.
7. Sii consapevole che la tua vita e poi tutto il tuo corpo diventano più rilassati.
8. Godetevi la sensazione di relax in tutto il corpo.
9. Ruotare nella direzione opposta, ripetendo i passaggi da 4 a 9.
10. Unisci i palmi delle mani e i piedi dopo aver completato questo modulo.



Settima forma: Esercizio per il ginocchio

1. Rilassa il corpo e stai con i piedi uniti.
2. Piega le ginocchia e metti le mani sulle cosce appena sopra le ginocchia.
3. Ruota lentamente le ginocchia da sinistra a destra.
4. Sii consapevole della rotazione delle ginocchia.
5. Sii consapevole dei movimenti di tutto il tuo corpo.
6. Sii consapevole che le tue ginocchia diventano più rilassate.
7. Sii consapevole che tutto il tuo corpo diventa più rilassato.
8. Godetevi la sensazione di relax in tutto il corpo.
9. Ruotare nella direzione opposta, ripetendo i passaggi da 4 a 8.
10. Unisci i palmi delle mani dopo aver completato questo modulo.



Ottava forma: Allungamento laterale

1. Rilassa il corpo e stai con i piedi uniti.
2. Fai un passo avanti e laterale lentamente con la gamba sinistra, piegando il ginocchio. Mantieni la gamba destra dritta. Allunga il braccio sinistro in avanti e il braccio destro all'indietro.
3. Ritorna lentamente nella posizione iniziale e unisci i palmi delle mani.
4. Fai lentamente un passo avanti e lateralmente con la gamba destra, piegando il ginocchio. Mantieni la gamba sinistra dritta. Allunga il braccio destro in avanti e il braccio sinistro all'indietro.
5. Ripeti il passaggio 2. Sii consapevole della sensazione di allungamento di entrambe le braccia.
6. Ripeti il passaggio 4. Sii consapevole della sensazione di allungamento del collo, delle gambe e della vita.
7. Ripeti il passaggio 2. Sii consapevole della sensazione di allungamento di entrambe le braccia e poi della sensazione di allungamento di tutto il corpo.
8. Ripeti il passaggio 4. Sii consapevole della sensazione di allungamento del collo, delle gambe e della vita, e poi della sensazione di allungamento di tutto il corpo (due volte).
9. Ripeti il passaggio 2. Sii consapevole che entrambe le braccia e poi tutto il corpo diventano più rilassati (2 volte).
10. Ripeti il passaggio 4. Sii consapevole del collo, delle gambe e della vita, quindi di tutto il corpo, che diventa più rilassato (due volte).
11. Ripeti il passaggio 2. Goditi la sensazione di relax in tutto il corpo.
12. Ripeti il passaggio 4. Goditi la sensazione di relax in tutto il corpo.
13. Unisci i palmi delle mani e fai una pausa per qualche secondo.



La meditazione in movimento è ora completata.