

# Laboratorio di meditazione online 2025

## Prepararsi alla sessione

- Prepara per tempo il computer e lo spazio per la meditazione sistemandoti con lo schermo distanziato e la telecamera accesa che inquadra il volto.
- Faremo anche meditazione in piedi e in movimento (lenti movimenti consapevoli per rilassare il corpo e centrare la mente). **Tieni libero uno spazio sufficiente per ruotare il busto con le braccia aperte e le gambe divaricate.** Posiziona lo schermo in modo da vedere comodamente senza girare il collo o abbassare la testa. In seguito potrai anche solo seguire la voce dell'insegnante.
- Indossa abbigliamento comodo che non stringa (no jeans, cinture ecc)
- Fai in modo di essere sola nella stanza quando inizia la sessione. Ricorda di spegnere il cellulare!
- La postura corretta è parte integrante della meditazione e di questo laboratorio:

## La postura seduta

- Durante la meditazione evita di sedere su divano, poltrona o letto (a meno che tu non sia malato) e su superfici dure e fredde.
- Siedi su un cuscino della giusta consistenza e abbastanza alto da permetterti di scaricare il peso a terra tenendo l'addome verticale e la zona lombare con la sua lieve curva fisiologica. Se serve usa un rialzo, coperta arrotolata o sovrapponi più cuscini.
- Siedi sul bordo, non al centro del cuscino, e non tenere le ginocchia sollevate o le gambe incrociate 'all'indiana' (tipo yoga), il busto curvo o il collo piegato.



- **Se usi una sedia:** sceglila con il sedile comodo e piatto. Siedi sul bordo (se è duro ricopriilo) con il busto eretto come faresti sul cuscino (vedi sopra). Controlla che busto e cosce, e cosce e gambe, siano perpendicolari fra loro (se no, metti un rialzo sotto il sedere o i piedi). Tieni le piante parallele, ben appoggiate a terra e distanziate alla larghezza del bacino.



- Vedi [L'arte di sedersi, di Ajahn Kalyano](#) per consigli ed esercizi sulla postura

RILASSAMENTO PROGRESSIVO E

MEDITAZIONE IN MOVIMENTO vedi

<https://letiziabaglioni.com/2024/12/09/lab-online-del-lunedì/>