Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 4

Artikel: Sport e meditazione

Autor: Pieracci, Joe

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999283

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport e meditazione

di Joe Pieracci

Cos'è la meditazione? È osservazione, è consapevolezza, è rinascita.
La meditazione non si fonda sulla comprensione intellettuale, ma sull'esperienza individuale di ogni individuo. Qualsiasi cosa può diventare meditazione, il segreto è uno solo, e anche molto semplice: *deautomatizzarsi.*
Riuscendo a deautomatizzare le attività di ogni giorno, l'intera esistenza diventa meditazione. Ogni piccola cosa, ogni piccolo gesto,... nuotare, camminare, danzare, tutto può diventare meditazione. L'importante non è l'azione, è la qualità del tuo essere cosciente, all'erta, mentre la stai compiendo. È una qualità, un modo di essere, non un atto particolare. Non è sedersi sotto un albero, mettersi comodi e rilassarsi... è diventare colui che osserva. È entrare in sé stessi e spezzare i collegamenti con il mondo esterno, è celebrare il proprio spazio puro e sublime. È essere testimoni di se stessi.
L'importante è riuscire a stare all'erta, e visto che qualsiasi attività, qualsiasi movimento è meditazione, allora perché non meditare correndo o nuotando?
Quando si è sdraiati è difficilissimo rimanere all'erta, ci si addormenta, quando ci si muove è facilissimo. *In movimento non ti puoi addormentare, la tua attenzione è maggiore:* l'unico problema appare nel caso in cui il movimento diventi automatico (professionismo).
Se si impara a fondere il corpo, la mente e l'anima, si scoprono situazioni in cui si riesce a funzionare in quanto unità. A chi corre accade spesso.
Prova ad andare a correre al mattino presto, in mezzo al bosco, quando l'aria è fresca e frizzante e il mondo si sta risvegliando, sta uscendo dal sonno: ... corri e il tuo corpo funziona a perfezione, ti senti vivo più che mai e all'improvviso viene il momento che *«colui che corre scompare e resta solo la corsa». Il corpo, la mente e l'anima iniziano a funzionare insieme, all'improvviso si sprigiona una sorta d'orgasmo interiore'».*
Fare jogging, nuotare, il «percorso vita», sono tutte attività che possono essere trasformate in meditazione. *«Mettiti a correre al mattino . Inizia facendo un chilometro, poi passa a due e arriva, in seguito, almeno fino a cinque. Mentre corri usa tutto il corpo. Non correre come se fossi chiuso in una camicia di forza. Corri come un bambino, usando tutto il corpo, compresi mani e piedi e corri ... respira profondamente, dalla pancia. Poi siediti sotto un albero, riposa, suda e lasciati rinfrescare dalla brezza del mattino; avverti che la pace è in te. Questo ti aiuterà moltissimo.*
A volte prova a restare in piedi, senza scarpe, e avverti la frescura, la dolcezza, il calore della terra. Cerca di percepire qualsiasi cosa la terra sia pronta a donarti in quel momento, e lasciala scorrere in te. Lascia che le tue energie fluiscano nella terra. Entra in comunione con la terra».
Collegandoti alla terra ti colleghi alla vita. Essere in armonia con la terra è esserlo anche con il proprio corpo. Collegandoti alla terra, tramite il movimento, diventerai sensibilissimo e ti centrerai, semplicemente. Proverai un senso di benessere totale e la tua giornata acquisterà un'intensità maggiore, sarai più allegro, più creativo, più distaccato, sarai nel tuo centro.
Per un professionista si pone un problema: la corsa l'ha oramai automatizzata, per lui è diventato un movimento meccanico, automatico, cosa fare? Semplice, basta sostituirla con il nuoto, o con la danza. Basta ricordarsi che il movimento non è altro che una situazione per creare consapevolezza.
Finché crea consapevolezza, è una tecnica ottima. Quando non favorisce più la tua consapevolezza, non ha più alcuna utilità in quanto meditazione (pur mantenendola in quanto gioco, o passatempo, o competizione...).
In questo libro Osho presenta diverse tecniche di meditazione, diversi metodi, la corsa è solo uno dei tanti, ma tutti hanno lo stesso scopo: raggiungere la turiya, la quarta dimensione, la beatitudine, la consapevolezza suprema. Ma prima di poter arrivare alla *turya* bisogna essere consapevoli delle altre tre dimensione: il corpo (i movimenti), la mente (i pensieri), le emozioni (gli stati d'animo). Come fare? Osservandoli, osservandoti. Il primo passo nella sfera della consapevolezza consiste nell'essere estremamente attenti al proprio corpo, ai propri gesti e movimenti e in questo processo di consapevolezza inizia ad accadere qualcosa di nuovo: molte tue abitudini automatizzate scompariranno, la tua armonia migliorerà, e il tuo corpo sarà più rilassato. Fai la stessa cosa con la tua mente e con le tue emozioni, impara ad essere testimone, ad osservare e queste si uniranno in una sola entità. Pian piano tu, l'osservatore, diventerai più stabile, più solido, meno titubante, a quel punto avverrà una trasformazione: le cose che osservavi scompariranno, tu diventerai quello che era osservato e sarai arrivato a casa.
Le meditazioni: della rosa mistica, la danza, correre, fare jogging, nuotare, il respiro, aprire il cuore, centrarsi in sé stessi, lo sguardo interiore, meditazione sulla luce, sull'oscurità, muovere l'energia verso l'alto, il suono, lo spazio interiore, il terzo occhio, stando seduti, in amore.
Qualsiasi cosa ti conduce a te stesso è meditazione, l'importante è trovare la propria e appronfondirla, per trovare la propria consapevolezza. ■

Il libro recensito:
Meditazione: la prima e l'ultima libertà. Una guida pratica alla meditazione, Osho, Ed. Mediterranee, Roma, 1994.

Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù+Sport

In treno, bus o battello ...
65% di riduzione sui prezzi normali.

L'Ufficio cantonale G+S e la SFSM sono a vostra disposizione per ulteriori informazioni.

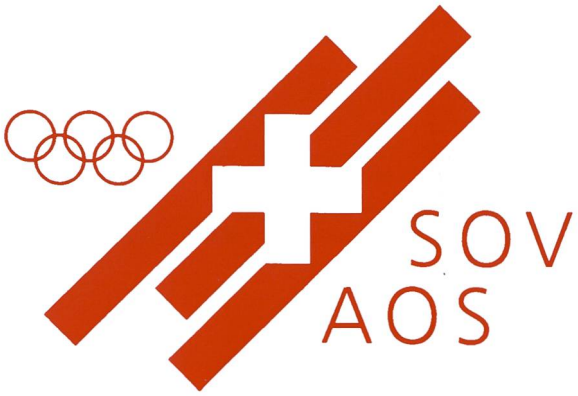
FFS

Lecture de carte en groupe? Courses d'orientation?

Aucun problème avec notre set pour groupes, comprenant 24 boussoles RECTA – boussoles de course d'orientation ou boussoles de visée.

Demandez notre set d'essai, gratuitement à votre disposition!

RECTA SA, rue du Viaduc 3, 2501 Bienne
téléphone 032 / 328 40 60, fax 032 / 328 40 69



Nuovo logo nel panorama sportivo svizzero

L'Associazione olimpica svizzera (AOS), la nuova organizzazione-mantello dello sport svizzero, in occasione dell'atto ufficiale della sua fondazione, ha presentato il suo logo.

Si compone di una croce federale incastrata al centro in tre barre rosse. Parti integranti del simbolo grafico: gli anelli olimpici e la doppia sigla SOV e AOS.

Lo ha scelto il Consiglio esecutivo dell'AOS su un lotto di 22 proposte create da 7 grafici.
L'autore del nuovo logo è Mark Zeugin, di Ebikon.

La ginnastica può (ancora) essere un divertimento.