

La meditazione camminata

Yoga e trekking



Metafora della mia consapevolezza

E' meraviglioso accogliere i sentimenti che ci arrivano, imparare ad ascoltarli e a farli nostri, anche quelli negativi perché ci aiutano a capirci fino in fondo, e da lì comprendere come migliorare. Sembra assurdo, ma imparare ad apprezzare i momenti negativi della nostra vita è magico, percepire le sensazioni che ci dà un sentimento piuttosto che un altro.



Io amo la natura: io cammino, penso, ammiro, ho imparato a godermi il momento, e così ogni uscita è speciale.

Ognuno di noi ha un passato e un presente che lo portano ad avere una preferenza nella pratica della meditazione, io ho trovato la mia: camminare da sola in silenzio in mezzo alla natura, in un bosco ad esempio, imparando ad ascoltare i suoni che ci vengono regalati dalla natura stessa e quello che ne viene fuori è un bellissimo dono, che noi purtroppo non sempre valorizziamo.





<https://www.youtube.com/watch?v=adZHdCkvDA>

Siamo continuamente preoccupati di creare le condizioni per non aver nessun tipo di disturbo, non solo del nostro corpo, ma anche rispetto alla nostra sfera emotiva. Cerchiamo di evitare tutte quelle situazioni, anche nelle relazioni umane, che potrebbero non essere piacevoli. È proprio questo atteggiamento che alimenta la nostra condizione di sofferenza esistenziale. In realtà, quando siamo in un ambiente come il bosco, se ci stiamo in un certo modo, possiamo veramente ritrovare il nostro sé più autentico. Lasciamo andare tante barriere artificiali che normalmente costruiamo. Possiamo anche capire come la nostra mente reagisce a tanti stimoli esterni, specialmente i più imprevedibili.

Se vogliamo conoscere la mente, se vogliamo capire qual è la causa della nostra sofferenza, dobbiamo entrare in contatto con tutti i tipi di sensazioni. Il bosco, in particolare, ci fa uscire dalla nostra zona di comfort. Sto parlando ad esempio della cura con la quale cerchiamo sempre di creare le condizioni per stare bene, senza fastidi. Questo avviene anche nella meditazione. Prima di sederci in meditazione, facciamo in modo che ci sia silenzio, che la porta sia chiusa, che la finestra sia chiusa, che magari ci sia l'aria condizionata, che il telefono sia in modalità aereo, e così va. Creiamo le condizioni perfette perché nessuno ci possa disturbare mentre cerchiamo di concentrarci. Lo stesso avviene in ogni circostanza della vita, quando cerchiamo di evitare ogni tipo di fastidio, piccolo e grande. Non vogliamo avere né freddo né caldo, né sudare o farci bagnare dalla pioggia, ecc.

Nel bosco siamo più che mai a contatto con l'ignoto, con il non conosciuto che è proprio la nostra condizione esistenziale: noi ci confrontiamo sempre con qualcosa che pensiamo di conoscere e di capire, ma in realtà non capiamo mai fino in fondo. Proprio perché il bosco non è mai uguale.



Nel bosco, come in qualsiasi altro luogo, possiamo camminare in modo *consapevole*, in modo da liberarci dai pensieri che ci ronzano nel cervello, acquietare la nostra mente e permetterci di trovare la concentrazione.

E imparare ad orientare i pensieri al nostro corpo e alle sue sensazioni così da vivere il momento presente, l'Adesso. Non è difficile, ci vuole solo un po' di disciplina per allenare la nostra mente.



Possiamo fare una vera e propria meditazione camminata.

Ne esistono di cinque tipi:

- La meditazione Vipassana molto lenta
- La meditazione camminata lenta zendo (kinhin)
- La meditazione camminata «3x1»
- Il cammino o escursione meditativi
- Il jogging meditativo



Ora andiamo a vederle nel dettaglio

La meditazione Vipassana molto lenta

Qui l'attenzione viene portata al movimento dei nostri piedi. E' bene trovare un luogo tranquillo e non solitario. Per evitare di essere distratti dallo sguardo sull'orologio, puntiamo la sveglia su un tempo prestabilito che può essere venti, venticinque o trenta minuti.



Ora iniziamo la meditazione camminata vera e propria sollevando prima il piede sinistro, portandolo in avanti e appoggiandolo di nuovo a terra. Mentre il piede sinistro si appoggia e conclude il primo passo, il piede destro comincia già a staccarsi dal terreno per sollevarsi e portarsi in avanti. Praticamente si tratta di fare il normale movimento della camminata, ma più lentamente e con una concentrazione consapevole.



La concentrazione che teniamo può essere rafforzata andando a distinguere anche 5 fasi: distacco del piede da terra, sollevamento, spostamento del piede in avanti, abbassamento, appoggio.

Con il tempo questo movimento che può essere composto da tre o cinque fasi non verrà nominato al nostro interno, verrà da sé, e di conseguenza i nostri sensi sentiranno e faranno loro impulsi sempre nuovi: sentiremo i movimenti delle gambe, delle braccia, il vento sulla nostra pelle, il calore del sole etc..

Ad un certo punto arriverà la nostra mente con i suoi pensieri a valutare la situazione (troppo caldo, troppo freddo, etc...)

Ma a noi non interessa, noi continuiamo a camminare senza seguire questi pensieri, concentrandoci sul contatto del piede con il terreno, sul suo movimento.

Camminiamo sapendo di camminare. Non esprimiamo giudizi e godiamoci il momento presente.

- Ambientazione: all'aperto solitamente, ma anche all'interno
- Velocità: lenta o molto lenta
- Coordinazione con il respiro: niente di stabilito, a discrezione
- Intensità della concentrazione: elevata
- Comunicazione con gli altri: non c'è

Proviamo insieme



La meditazione camminata lenta zendo (kinhin)

Lo zendo è la sala di meditazione in un monastero Zen, questa forma proviene da centri di meditazione buddisti, dove i monaci sentivano l'esigenza di muoversi dopo aver trascorso diverse ore in preghiera. Di conseguenza è importante una forma di movimento che mantenga la concentrazione nel passaggio da una fase all'altra di meditazione seduta, e questo tipo di meditazione camminata rende possibile l'armonia tra il respiro e il movimento delle gambe. Tradizionalmente questa forma prevede una pratica di gruppo in cui le persone coinvolte seguono un percorso, ad esempio il perimetro della sala. Noi ora faremo lo stesso.



Troviamo un luogo tranquillo, assumiamo una posizione comoda in piedi, percependo la nostra postura, le percezioni dei nostri sensi senza esprimere mentalmente giudizi. Poi ispiriamo e solleviamo il piede sinistro e facciamo il primo passo in avanti, e con l'espirazione alziamo il piede destro e facciamo il secondo passo.... E così via.

Importante coordinare i passi con il respiro, e non viceversa, per evitare di fare una respirazione innaturale.

La differenza con la meditazione **Vipassana** è che qui ci focalizziamo sul respiro, anziché sul contatto dei piedi al suolo.

Rivolgiamo lo sguardo a terra mentre camminiamo, ma non abbassiamo troppo la testa, la nostra postura e la nostra mente devono rimanere serene e aperte. La nostra andatura sarà naturale, non troppo rallentata e la nostra attenzione sarà rivolta al respiro, ma non esclude le sensazioni e i pensieri che il corpo percepisce, come i piedi al suolo, la contrazione e la distensione dei muscoli della gamba, oppure il contatto dei vestiti sulla pelle.

Quando arriverà di nuovo la nostra mente a sovrastare con i suoi pensieri la nostra meditazione, torniamo semplicemente al respiro e al ritmo dei nostri passi.

- Ambientazione: all'interno solitamente, ma anche all'aperto
- Velocità: lenta
- Coordinazione con il respiro: un passo ogni inspirazione, il passo successivo durante l'espirazione
- Intensità della concentrazione: da elevata a molto elevata
- Comunicazione con gli altri: non c'è

Proviamo insieme

La meditazione camminata “3x1”

Questo tipo di meditazione può essere eseguita anche in un luogo pubblico, perché la velocità della camminata è lenta ma non troppo.

Anche questa forma di meditazione come la meditazione **Zendo** si basa sulla respirazione abbinata alla camminata, però qui i passi sono tre per ogni ispirazione e tre per ogni espirazione, con attenzione ma senza diventare troppo precisi.

La mente farà meno fatica a rimanere focalizzata.

Teniamo presente che nelle due meditazioni precedenti la mente capisce che ci muoviamo in maniera “insolita”, e quindi la nostra concentrazione è maggiore rispetto alla meditazione “3x1” in cui i passi non sono lenti e quindi insoliti, e di conseguenza la nostra mente farà meno fatica a distrarsi. Ma non importa, basta essere consapevoli di questo, e ogni qualvolta la nostra mente vagherà, noi torneremo al respiro e ai nostri tre passi previsti.

Il luogo ideale dove fare questa meditazione è in mezzo alla natura, per esempio in un bosco. In questi luoghi il respiro non prevaricherà sugli stimoli che arrivano dall'esterno, però non dovremo essere noi a cercarli, ma sono gli stimoli stessi, le impressioni sensoriali, che dovranno giungere a noi.

E' questo che fa la differenza: la nostra mente tende a cercare, trovare, mentre deve rimanere tranquilla e concentrata, lo stimolo se deve arrivare arriva da sé.



- Ambientazione: all'aperto.
- Velocità: lenta, ma con un ritmo normale
- Coordinazione con il respiro: tre passi ogni inspirazione, altri tre passi ogni espirazione
- Intensità della concentrazione: da media a elevata
- Comunicazione con gli altri: apertura gentile, scambio di sguardi e saluti ma possibilmente nessuna interruzione

Proviamo insieme

Cammino o escursione meditativi

Questa più che una vera e propria meditazione è una “camminata”, a differenza delle altre tre: camminando a velocità normale non riusciamo più a portare l’attenzione solamente sulla concentrazione. La portiamo invece sulle percezioni sensoriali che sentiamo, e la cosa positiva è che possiamo farla ovunque ci troviamo, dove quindi viviamo situazioni abituali che ovviamente non ci permettono di perderci completamente, il che ci dà la possibilità di migliorare e scegliere di “vivere” con tutti i sensi e con una mente vigile e aperta anziché rimanere persi.

Ed è nelle situazioni comuni, come ad esempio durante la spesa al supermercato che si rivela utile questa meditazione, dove la mente ricade spesso nel “vecchio sistema”, e cioè il non essere nel qui e ora, negativizzare, e invece deve essere in grado di osservare, valutare senza giudicare, trovare nuovi stimoli ed essere nel qui ed ora, per esempio ascoltando la percezione dei piedi al pavimento, o il contatto delle mani sul carrello, oppure il proprio respiro.

Mentre se questa camminata viene fatta in mezzo alla natura è più facile trovare nuovi stimoli per la mente, come il rumore di un ruscello, il cinguettio di un uccellino, il rumore dell'erba calpestata dai nostri passi, o ancora la percezione dello sforzo dei nostri muscoli durante una salita, o la respirazione dei profumi del bosco. E con il passare del tempo ci accorgiamo come la nostra mente si acquieta, anzi si apre agli stimoli dell'ambiente che ci circonda.

Quindi in questo caso camminiamo per camminare, per goderci la natura e allontanarci dallo stress della vita quotidiana, non ci poniamo obiettivi come la meta o la velocità. Parliamo di Conquista del nostro mondo interiore, che è molto importante per la meditazione.

Cioè non si tratta di non voler pensare, ma di accogliere i pensieri e passare oltre, di espandersi e non trattenere.



- Ambientazione: di norma all'aperto, ma è possibile anche all'interno
- Velocità: normale, ma non con ritmo frettoloso
- Coordinazione con il respiro: non stabilita
- Intensità della concentrazione: da media a ridotta
- Comunicazione con gli altri: comportamento sociale normale, apertura, sguardo e saluto

Proviamo insieme

Jogging meditativo

La corsa non favorisce una disposizione rilassata della mente perchè l'attenzione alla postura e ai movimenti del corpo non permette di portare la concentrazione alla propria quiete interna. Ma è proprio questo lo scopo: noi dobbiamo ascoltare ed essere consapevoli di tutto ciò che sentiamo o pensiamo correndo, che siano essi pensieri positivi o negativi, accoglierli e lasciarli fluire senza dare loro troppa importanza. Questa meditazione è simile alla camminata meditativa, cambia solo perché nella corsa vi è un rapido cambiamento di situazioni, come il dover saltare oltre un ramo, o avvertire le variazioni del suolo, etc., ed è quindi un buon allenamento per imparare a lasciar andare pensieri e sentimenti.

Dobbiamo però evitare che la corsa meditativa diventi una sorta di “scappatoia” dai pensieri, quotidiani, anzi dobbiamo imparare ad essere “aperti” all’ascolto di tutte le sensazioni e i pensieri che affiorano, e subito lasciar andare. A volte però è difficile non incorrere in pensieri negativi e lasciar andare: in questo caso è utile ringraziare. Magari ogni 3,4 o 5 passi dire silenziosamente “grazie”, un grazie per le proprie gambe sane, per il parco meraviglioso, per il clima piacevole.... Questo perché i sentimenti di gratitudine sono alla base di gioia e soddisfazione

In questo modo riusciremo a conservare le nostre percezioni dei sensi, dei sentimenti e dei pensieri, e la nostra mente non avrà la possibilità di viaggiare nelle sue abitudini.



- Ambientazione: all'aperto
- Velocità: ritmo di corsa personale
- Coordinazione con il respiro: non stabilita
- Intensità della concentrazione: da ridotta a media
- Comunicazione con gli altri: comportamento sociale normale, apertura, sguardi e saluti **Proviamo insieme**

ASANA ADATTE A PRECEDERE O SEGUIRE UNA CAMMINATA

Il trekking a mio parere non si discosta molto dallo yoga. Sono entrambe due discipline che contribuiscono a scoprire sè stessi, che richiedono costanza e dedizione.

E'importante anche il momento che precede e il momento che segue la camminata, quindi il riscaldamento prima della partenza e il defaticamento alla fine del trekking.

Esistono diverse asana utili per riscaldare e rafforzare determinate parti del corpo, quindi adatte per essere eseguite prima della camminata. E poi ne esistono tante altre che allungano e defaticano i muscoli impiegati nella camminata, e in generale rilassano tutto il corpo.

ELENCO ASANA PRE CAMMINATA



Ardha Chandrasana



Uttanasana



Adho mukha svanasana



Virabhadrasana II



Bhujangasana



Sarvangasana



Halasana

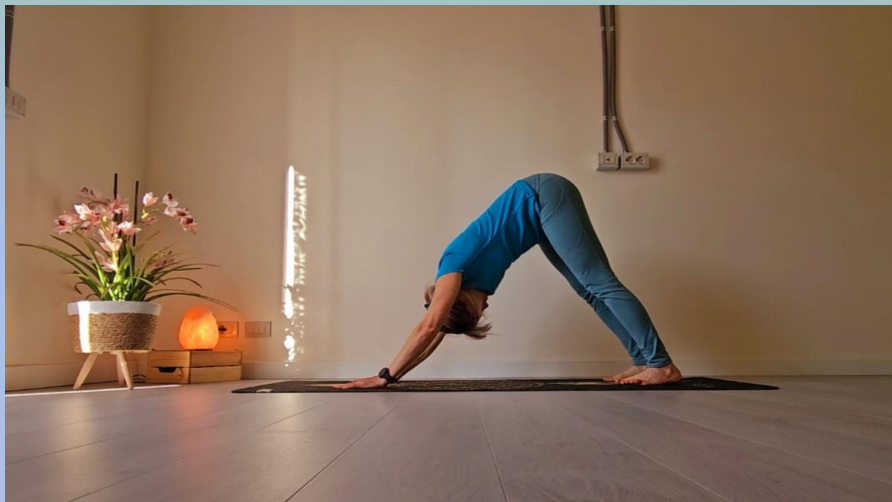
ELENCO ASANA POST CAMMINATA



Paschimottasana



Janu Sirsasana



Adho mukha svanasana



Setu Bandhasana

SEQUENZA PRE CAMMINATA

- Ardha Chandrasana

Allungamento spalle e braccia (prima un lato poi l'altro) e far percepire respiro e calore (il calore è vita)

- Uttanasana

(chaturanga)

- Adho mukha svanasana

- Virabhadrasana II

(da Virabhadrasana- chaturanga)

- Bhujangasana

(da Bhujangasana-torno giù e mi siedo sui talloni allungandomi in avanti)

- Sarvangasana

- Halasana

- Shavasana

SEQUENZA POST CAMMINATA

- Paschimottanasana

- Janu Sirsasana

(da Janu Sirsasana ci sdraiamo supini con le gambe a petto, dx e sx)

- Setu Bhandasana

(da Setu Bandhasana torno con le gambe al petto, dx e sx)

- Vasisthasana

- Adho mukha svanasana

- Balasana

VI. Conclusioni

Ringrazio infinitamente la vita che mi ha condotto qui, e mi ha permesso di iniziare questo percorso di consapevolezza che so non avrà mai fine.

Ringrazio i miei compagni di viaggio che si sono trovati sul mio percorso in cui ho passato e superato le mie fasi di cambiamento più difficili, fino ad ora.

Ringrazio i miei maestri di yoga e di vita, che con i loro insegnamenti mi hanno dato gli strumenti per capire e per capirmi.

E infine ringrazio me stessa, che è stata costretta a mettersi alla prova, e ha così scoperto che se lo vuole è in grado di fare tante cose che prima non immaginava minimamente.