

LA MEDITAZIONE CAMMINATA

Si può fare sia all'aperto che in casa.

Le braccia sono lungo i fianchi o con le mani unite dietro la schiena. Le mani naturalmente aperte, senza tensioni.

Più riusciamo a mantenere il respiro nella parte bassa del busto, e più le spalle rimarranno ferme, senza alzarsi e abbassarsi continuamente.

Lo sguardo va fissato davanti a noi, la sua linea non completamente parallela a terra, ma leggermente inclinata verso il basso. Se ci fosse un persona che cammina davanti a noi a una distanza di un metro circa, il nostro sguardo andrebbe a cadere, più o meno, all'altezza delle sue scapole.

L'esercizio consiste nell'essere presenti alla camminata e ai suoi tre movimenti principali: il piede che si solleva, che avanza, che poggia. Non bisogna guardare i piedi, visualizzare il movimento, pensarci, immaginarselo, ecc. Bisogna invece essere presenti alle sensazioni del piede che si solleva, che avanza, che poggia.

Quando si arriva alla fine del tratto scelto per la camminata, non si curva, ma ci si ferma, con le gambe leggermente divaricate, stessa larghezza delle spalle. Si è presenti ai piedi che poggiano contemporaneamente a terra, al peso che si scarica sul pavimento, alla postura in piedi. Poi ci si volta. Ancora un attimo di presenza alla postura, e poi si riparte.

La velocità della camminata è minima. La più bassa possibile.

La postura del nostro corpo, dalla cintola in sù, deve essere sempre centrata. Il baricentro deve sempre cadere nel suo luogo naturale di equilibrio. In ogni momento della camminata, se qualcuno ci chiedesse di bloccarci, dovremmo riuscire a mantenere tranquillamente l'equilibrio. Il busto quindi non va reclinato in avanti nel momento nel quale, con il piede avanti appoggiato, sto avanzando; e neppure dovrebbe reclinarsi all'indietro nel momento nel quale sto appoggiando il piede in avanti. Per mantenere la postura, sarebbe utile mantenere il mento in dentro e la colonna vertebrale leggermente allungata: la parte posteriore della testa, cioè, che tira leggermente in sù. Così ogni segmento della camminata è in uno stato di equilibrio costante.

I piedi avanzano in linea retta: nel momento nel quale il piede dietro si porta avanti, il suo tragitto dovrà essere il più "economico" possibile. Non

dovrà deviare verso l'esterno o verso l'interno, ma dirigersi - semplicemente - in avanti. La camminata deve essere inoltre armoniosa e quindi in ogni istante va mantenuta la stessa identica velocità. Una persona che ci guardi non deve avere l'impressione che la nostra andatura sia spezzettata, frammentata in un certo numero di movimenti.

Consapevoli del tallone, nel momento nel quale poggia a terra. Quella sensazione del passaggio dal tallone un attimo prima in aria al tallone che poggia delicatamente a terra: essa va registrata. Consapevoli del piede che poggia nella sua seconda parte, con ancora la terza (le dita) in alto. Il piede dietro comincia ad alzarsi in modo impercettibile. Consapevoli anche di questo.

Il piede davanti è completamente a terra: si è consapevoli della terza parte del piede (le dita), che si è appoggiata sul pavimento.

Il tallone del piede dietro si è alzato: consapevoli del suo alzarsi. La gamba dietro è distesa e leggermente in tensione. Il piede dietro si è alzato fino al metacarpo, che sta ancora a terra. Consapevoli di questa parte che poggia. Il piede dietro continua ad alzarsi. Consapevoli delle punte delle dita che poggiano ancora a terra, un istante prima dello stacco. Egualmente consapevoli del cambio di sensazione, nelle dita, tra il passaggio del piede appoggiato e il momento in cui le dita non toccano più terra. Un istante prima toccavano, ora no: accorgiamoci di quella sensazione. Il piede avanza.

Consapevoli della sensazione del piede che si sposta in aria.

Durante la camminata si dovrebbe mantenere uno stato di consapevolezza e di estrema rilassatezza. Il corpo deve essere privo di qualsiasi tensione inutile. E' possibile che, camminando, diventiamo consapevoli di tutta una serie di tensioni, di disequilibri dei quali è costituita la nostra camminata e di cui solitamente non ci accorgiamo.