

Camminata o movimento consapevole

Di Kaira Jewel Lingo,

tratto dal libro: 10 lezioni su quiete e tempesta

.....

Dunque, come si fa? Potete eseguire questa pratica camminando, o spostandovi sulla sedia a rotelle o con un altro ausilio per la deambulazione. Quando ci muoviamo in consapevolezza, ci avviamo un po' più lentamente del solito, portando tutta l'attenzione sul corpo. O sulle piante dei piedi, sentendo il contatto tra i piedi e la terra, o sintonizzandoci con il contatto tra il corpo e la sedia o l'ausilio per la deambulazione e il suo contatto con la terra. Li lasciamo riposare a ogni movimento e a ogni passo. Non ci stiamo precipitando verso il futuro, ma ci lasciamo andare in questo momento, in questo passo. Tutta la nostra consapevolezza è esattamente dove ci troviamo in questo momento. Proprio qui, proprio ora.

Scegliete un luogo in cui possiate spostarvi di 5-7 metri avanti e indietro, all'interno o all'aperto:

Mentre vi muovete, portate la consapevolezza alla terra. È liscia, o ruvida? Pianeggiante o in pendenza? Notate la differenza nella sensazione quando vi muovete sull'asfalto liscio, sui mattoni incassati nel terreno, sull'erba o sui solchi scavati nel manto stradale. Notate le transizioni dal rotolare su un tappeto a una superficie nuda e dura o lo scricchiolio dei ciottoli sotto le ruote. Come cambia il rumore al variare della superficie? Quali sono gli effetti della gravità quando incontrate una salita o una discesa? Quali altri aspetti della terra e dell'esperienza di muoversi potete osservare?

Se state camminando, prendetevi tutto il tempo di trovare una posizione in piedi. Sentite i piedi sul terreno. Cominciate a fare qualche passo, lentamente, con tutta la consapevolezza ... sentite il modo in cui si muove il corpo per consentire a un passo di compiersi ... sentite il passaggio da un piede all'altro ... come riuscite a mantenere l'equilibrio ... notate il movimento del corpo nello spazio ... rilassatevi e godetevi i passi ... Non dobbiamo arrivare da nessuna parte, solo nel momento presente.

Se ne avete voglia, potete combinare il respiro con i movimenti ... notate come ispirate mentre percorrete qualche centimetro o fate qualche passo e poi espirate muovendovi di qualche centimetro o di qualche passo ... potete dire "dentro" mentre ispirate e avanzate o fate un passo, e "fuori" mentre espirate e avanzate o fate un passo ...

Lasciate che a ogni passo, a ogni momento, il vostro corpo rilasci tensione ...

Stabilite un contatto con il suolo, sentitevi radicati ...

Potete baciare la Terra a ogni passo, a ogni sensazione di contatto tra il vostro corpo, la sedia a rotelle e il suolo ... apprezzando la Terra in tutta la sua meraviglia, il fatto stesso di averne una sulla quale muovervi. Accennate un sorriso, imprimendo tenerezza, pace e libertà sulla Terra con ogni movimento o passo ... E se sorgono pensieri e preoccupazioni, riconosceli, e riportate l'attenzione al contatto tra voi e la Terra. Oppure, se le difficoltà vi sembrano troppo grandi, potete muovervi e invitare la Terra a sostenerle insieme a voi. Non siete soli; mentre vi muovete, la Terra può supportarvi e aiutarvi a liberarvi da una parte del fardello condividendolo con voi. Quando siete pronti, potete ritrovare l'immobilità. Continuate a sentire il corpo nella posizione seduta o in piedi. Inspirando, espirando, rimanete in contatto con la Terra, siate pienamente presenti in questo luogo e in questo tempo.

Nella vita quotidiana

Il movimento consapevole è una pratica molto efficace da portare nella vita quotidiana. Potreste scegliere una breve distanza che percorrete ogni giorno, per esempio dalla porta di casa alla strada, o dalla stanza da letto al bagno, e stabilire l'intenzione di ricordarvi di essere consapevoli del vostro movimento o dei vostri passi ogni volta che state percorrendo quel tratto di 5-7 metri. Lasciate che questi piccoli momenti rappresentino una pausa dal flusso consueto di pensieri, programmi e preoccupazioni, e che siano un'occasione per ritrovare il contatto con la meraviglia e la fisicità di ogni movimento o passo.