

BREATHWALK - A spasso con il tuo respiro

La migliore ginnastica per rinvigorire il corpo, acuire l'intuito e rilassare la mente? E' alla portata di tutti, basta camminare respirando secondo semplici regole

di Rita Bertazzoni



Il Breathwalk affonda le sue radici nel Kundalini Yoga, o yoga della consapevolezza, insegnato dal Maestro indiano Yogi Bhajan una combinazione dinamica di asana, pranayama mantra e meditazioni utili a mantenere in salute il corpo, allenare la mente a essere forte e flessibile, conquistare un profondo senso di pace e benessere. Yogi Bhajan, a partire dalla fine degli anni Sessanta, diffuse il Kundalini Yoga in Occidente per fornire anche agli occidentali uno strumento utile ad affrontare la quotidianità in modo nuovo all'insegna della spiritualità. "Questo non è lo yoga che si pratica in solitudine, in cima a una montagna fuori dalla realtà, è stato insegnato per la gente che lavora, che ha una famiglia e che è sottoposta agli stress di ogni giorno" soleva affermare il Maestro. Che cosa ha mantenuto di questo stile il Breathwalk? Respirare e camminare. Sono queste le attività più semplici e naturali della nostra vita, se eseguite in sincronia, possono diventare dei potenti strumenti di trasformazione personale a livello fisico, emotivo e mentale. Approfittando della bella stagione e dell'arrivo della primavera, possiamo cogliere i benefici del Breathwalk, una disciplina che collega ritmi diversi di respirazione all'atto consapevole del camminare.

LA TECNICA

Respiro, allineamento del corpo, ascolto sono le basi di questa pratica che dona energia, rivitalizza il corpo, rende lucida la mente, giova all'umore. Il Breathwalk prevede diversi tipi di camminata consapevole (o programmi) a seconda dei risultati che si vogliono ottenere: relax, concentrazione, vitalità, intuito, creatività...

- Ogni programma è composto da una serie di esercizi suddivisi in 5 momenti in successione: risveglio, allineamento, vitalizzazione, equilibrio e integrazione.
- Il Breathwalk ti chiede di prestare attenzione alla postura, all'andamento con cui procedi e al modo in cui respiri.
- Il respiro, durante la passeggiata, viene sincronizzato sui passi.

PROGRAMMA PER UNA MENTE LUCIDA E RILASSATA

Questa sequenza di esercizi è una delle tante previste nel Breathwalk. Serve a rilassare il corpo e ottenere lucidità e chiarezza mentale, migliorare l'attenzione e la consapevolezza del presente inducendo una profonda calma interiore.

Risveglio (durata: 12-15 minuti)

Rilassa il corpo e lo prepara alla camminata.

- In posizione seduta, inizia a respirare lentamente e profondamente (1-3 minuti).
- In piedi, allunga le braccia in avanti e in alto (a circa 150°) con i polsi dritti e i palmi delle mani rivolti in basso con le dita stese. La schiena è dritta e il mento leggermente rientrato. Esegui il Respiro di Fuoco (Kapalabhati) per 2-3 minuti. Poi inspira, trattieni per qualche secondo i polmoni pieni, infine espira e rilassa.
- Ora piega le braccia a candelabro (90°) con le dita delle mani in Gyan Mudra (pollice e indice a contatto, le altre dita stese e rilassate). Inspirando, ruota il busto e le braccia a sinistra (le gambe restano ferme),

espirando ruota a destra. Ripeti il movimento a sinistra (inspirando) e a destra (espirando) per 2 minuti. Alla fine inspira al centro, trattieni per qualche secondo i polmoni pieni, espira e rilassa.

- Congiungi le mani al centro del petto nella posizione della preghiera (Namasté). Inspirando, allarga le braccia parallele al pavimento con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Espirando, congiungi le mani sopra la testa con le braccia tese che sfiorano le orecchie e le dita che puntano verso il cielo. Di nuovo inspira e abbassa le braccia parallele al pavimento con i palmi delle mani rivolti verso l'alto, poi, espirando, torna nella posizione iniziale (in Namasté). Continua la sequenza dei 4 movimenti per circa 3 minuti. In posizione seduta, chiudi gli occhi e ascolta il battito del cuore sul polso sinistro. Respira profondamente. Espandi la consapevolezza fino a percepire il battito cardiaco in tutto il corpo mentre il respiro si fa sempre più lento e prolungato (3 min.). Poi riapri gli occhi e, mantenendo la respirazione lenta, resta in ascolto delle sensazioni (2 min). Infine, rilassa.

Allineamento (durata: 2 minuti)

- Inizia a camminare lentamente aumentando con gradualità l'andatura fino a trovare un ritmo confortevole. Fai attenzione alle diverse parti del corpo, in particolare piedi, spalle e anche per mettere in asse il corpo. Questo esercizio di consapevolezza perfeziona l'andatura e la presenza mentale.

Vitalizzazione (durata: 21 minuti)

- È il Breathwalk vero e proprio. Questo programma utilizza due moduli: l'aquila e la tigre, alternando il respiro segmentato con quello continuo. L'aquila: inspira dal naso in 4 segmenti ed espira, sempre dal naso, in 4 frazioni di uguale durata. A ogni segmento corrisponde un passo. Una volta che l'andatura e il ritmo respiratorio si sono sincronizzati, puoi aggiungere la scala dei 4 suoni primari ripetendo mentalmente "Sa, Ta, Na, Ma" mentre inspiri e "Sa, Ta, Na, Ma" quando espiri. Ogni sillaba corrisponde a un passo e a un segmento di respiro. La tigre: il respiro è profondo, completo e continuo. Inspira in 4 passi ed espira in altri 4 passi. Quando l'andatura e il respiro si sono sincronizzati, puoi ripetere mentalmente i suoni "Sa, Ta, Na, Ma" mentre inspiri e "Sa, Ta, Na, Ma" mentre espiri. Ogni sillaba corrisponde a un passo e a un segmento di respiro. Inizia con 3 minuti del ritmo aquila, poi cammina liberamente e con vitalità per 2 minuti. Ripeti il passo dell'aquila per 5 minuti a cui seguono 3 minuti di andatura normale. Poi introduci il passo della tigre e fallo per 5 minuti, facendolo seguire da 3 minuti di camminata normale. Respira sempre con il naso, mai con la bocca. E sempre in maniera armoniosa

La tradizione

- I primi riferimenti alla meditazione camminata si trovano nel discorso del Buddha sui quattro fondamenti della consapevolezza: il Buddha istruiva gli yogi ad applicare la concentrazione e la chiara comprensione mentre andavano "avanti e indietro". Tuttora la meditazione camminata buddhista insegna a essere consapevoli di ogni atto del procedere - sollevare, avanzare, appoggiare, toccare e premere il piede a terra - osservando la leggerezza o pesantezza dei movimenti e sperimentando i diversi elementi (fuoco, aria, acqua, terra).
- Nei monasteri Zen e nei Dojo (centri zen) alla meditazione seduta Zazen si alterna la meditazione Kinhin, una meditazione camminata lungo il perimetro della sala (nella foto un monaco nel tempio Nanzen-ji, a Kyoto). Le mani sono nel mudra Shashu: braccia all'altezza dello sterno, le dita della mano destra chiuse a pugno mentre avvolgono il pollice, la mano sinistra copre quella destra.
- La meditazione camminata fa parte anche della pratica dell'attenzione consapevole proposta dal monaco vietnamita Thich Nhat Hanh, di tradizione Zen scuola Rinzai. Egli integra con essa e con alcune visualizzazioni guidate la meditazione Vipassana. Ogni passo diventa momento di crescita interiore.

Ravijeet Singh