



## MEDITAZIONE CAMMINATA E CORSA

### Trovare la quiete nel movimento

Se lo yoga o la meditazione da seduti non sono il tipo di esercizio che fa per te, ci sono altre opzioni. È possibile meditare e allo stesso tempo lavorare sulla propria forma fisica. Come funziona? Attraverso le tecniche di **meditazione camminata e corsa**, una forma attiva di meditazione che incorpora il movimento e l'allenamento fisico nel processo di nutrimento mentale e sviluppo spirituale.

In questa pratica, l'obiettivo principale è **migliorare la consapevolezza di sé e aumentare la capacità di concentrazione**. Si inizia con una camminata tranquilla, contando a mente ogni passo fino a quattro, sincronizzando continuamente il ritmo dei passi con quello del respiro. Con il tempo, questa camminata senza fretta può evolvere in una corsa moderata.



Questo metodo non solo contribuisce a migliorare il nostro benessere mentale, ma anche a rafforzare la nostra salute fisica e ad aumentare la capacità dei nostri polmoni. Ci fornisce un meccanismo per controllare i pensieri che ci distraggono e concentrarci sulla nostra meditazione.

A questo scopo è fondamentale un corretto stile di corsa e di camminata. L'obiettivo è formare una linea tra il secondo dito del piede, il centro della caviglia e il centro dell'anca. In questo modo ci proteggiamo da stress inutili e da potenziali lesioni.

Ci sono differenze tra la meditazione per camminare e quella per correre. Nella meditazione camminata, il piede viene prima appoggiato sul tallone, poi viene fatto rotolare su tutto il piede fino alla punta e quindi sollevato da terra. Nella meditazione camminata, invece, si parte direttamente dalla pianta del piede, il che porta a un movimento più

fluido e dinamico.

Per iniziare questa pratica con successo, è importante attenersi a un programma fisso e percorrere sempre la stessa distanza, indipendentemente dal tempo. Un abbigliamento adeguato è essenziale, così come evitare possibili distrazioni.

Iniziate con circa 20 minuti e poi aumentate gradualmente sia il ritmo che la durata. Può essere utile correre a piedi nudi o con scarpe da ginnastica, a meno che non si abbiano problemi ortopedici o si sia in sovrappeso. In questi casi, è opportuno consultare preventivamente un medico e indossare calzature adeguate.

Anche se i muscoli sono leggermente indolenziti o tesi, si può iniziare la meditazione sulla corsa. È bene iniziare con un giorno di meditazione sulla corsa e poi prendersi due giorni di riposo per recuperare. Si ripeta questa routine tre volte alla settimana. Quando non sentirai più i muscoli indolenziti, potrai aggiungere un altro giorno e continuare questa routine per qualche settimana. Ricorda che le articolazioni impiegheranno circa sei mesi per adattarsi al nuovo carico. Quindi tieni presente che spesso: di meno è meglio!

La **pratica della consapevolezza** è fondamentale per questo esercizio: sii consapevole dei tuoi pensieri e delle tue sensazioni e torna sempre al ritmo dei tuoi passi e della tua respirazione. E ricorda: inizia lentamente e non sforzarti troppo. Se avverti dolore, visita un medico.

Ci auguriamo che questa introduzione ti aiuti a iniziare la pratica della meditazione camminata e a rafforzare la tua salute fisica e mentale.

Guarda il nostro video tutorial sul nostro canale YouTube [Bodymind Therapy Berlin](#).

