

# Quarta pratica

Pratica informale per l'ansia, la preoccupazione.

**MEDITAZIONE CAMMINATA** questa è particolarmente indicata se in un momento complesso hai necessità di muoverti. Prima di iniziare a camminare, è importante che tu rimanga fermo in piedi per 10 minuti per prendere consapevolezza del tuo corpo. Fai qualche respiro profondo per connetterti completamente a te stesso, se riesci con gli occhi chiusi. Poni l'attenzione alla pianta dei piedi, alle ginocchia, al bacino, alle tue spalle... Ora apri gli occhi e normalmente inizia a camminare, molto lentamente, un passo dopo l'altro mettendo attenzione a tutto il corpo in movimento. Cammina a passo rilassato e non dimenticare di prestare attenzione alle sensazioni che ti dà il corpo mentre cammini. Ascolta i piedi... sei cosciente di come si muovono? Piano piano fai un'analisi di ogni parte del corpo: caviglie, polpacci, ginocchia, cosce, bacino, schiena, petto, spalle, braccia, collo e testa. Lascia andare la tensione dove la senti. La scansione del corpo può avvenire in maniera libera, senza schemi o regole. La cosa importante è mantenere la concentrazione sulle sensazioni nel corpo, riportando la mente vaga sulle sensazioni. Prova questa meditazione in mezzo alla natura, lontano da sguardi indiscreti affinché tu possa sentirti davvero libero di sperimentare e apprezzare al meglio la pratica.

