

Buongiorno lumaca!
...che cosa mi inviti a
sperimentare oggi?

SPUNTI PER MOMENTI DI
MEDITAZIONE NELLA NATURA

Kathrin Knupp, ProLeading Trainer

La natura offre molto per il nostro benessere.

È una vera palestra per sperimentare e sviluppare la consapevolezza. Il vantaggio che ne deriva è di essere più concentrati e rilassati ed è un elemento importante nel training della personalità che permette di diventare artefice della propria vita.

Una semplice passeggiata nel bosco può diventare un'avventura speciale, ricca di sorprese e meraviglie; un percorso per scoprire tutti i cinque sensi. È sufficiente lasciare spazio alla creatività, indossare gli "occhiali dell'osservatore" e avere coraggio di essere sé stessi.

A volte le giornate piovose, spesso considerate "brutte", diventano molto interessanti: con un po' di fantasia si possono vedere le foglie gialle, cadute a terra in autunno, appena bagnate dalla pioggia che luccicano come monete d'oro.

Misteriosi mari di nebbia mi ricordano sempre "l'isola che non c'è" della fiaba di Peter Pan. L'aria di pioggia è incantevole anche per l'olfatto: la pioggia sull'asfalto del temporale d'estate è diversa da quella nel bosco, dove si sente l'odore dei pini oppure dall'aria dell'acqua in riva ai fiumi o ai laghi.



ERBALUCE

temi e spunti per il
tuo benESSERE_360°



E poi ci sono gli incontri con gli abitanti del luogo...le lumache. La lumaca rappresenta "presenza" e "calma", nella meditazione ha una forza particolare. Essa vive nel guscio e fuori dal guscio, e può essere associata al respiro: inspirare-esprire. Forse invita a voler sperimentare una meditazione attiva? Vuol dire camminare concentrandosi sul proprio corpo e sul respiro; la pancia si alza con l'inspirazione e si abbassa con l'espiazione.

Durante la passeggiata in natura si può anche attivare il nostro bambino interiore, per divertirsi e ridere di sé stessi. Ridere fa bene all'anima e scarica le tensioni. Un modo per ri-tornare all'infanzia è lasciarsi affascinare dai pollini bianchi volanti dei pioppi in primavera e rincorrerli per catturarli con le mani, oppure in inverno seguire la danza dei fiocchi di neve.

E che dire di quei momenti in cui ti abbandoni e lasci correre i pensieri cercando con la fantasia e l'immaginazione le figure bizzarre create dalle nuvole nel cielo. Se poi incontri il volo di una farfalla, che appartiene all'elemento aria, ecco la bella opportunità di sperimentare leggerezza e gioia in quel gioco del momento.



Chi invece desidera un trattamento wellness gratuito, può sperimentare la doccia naturale offerta dalla pioggia. Qui la natura ci offre la pioggia estiva forte e scrosciante, oppure quella fine e leggera in cui ogni goccia d'acqua sembra accarezzare delicatamente il viso e la pelle. La percezione e la sensazione di liberazione che dona questa esperienza permette di accrescere l'energia vitale.

Sedersi vicino al fiume, oppure su un tronco nel bosco chiudere gli occhi, concentrarsi sul vostro respiro e poi... semplicemente ascoltare; ed ecco che il canto degli uccelli, il volo degli insetti, le mucche che pascolano, i cani che comunicano tra loro, le persone che chiacchierano...diventano una presenza consapevole. In questo stato di ascolto presente e di totale rilassamento, anche il rumore dell'autostrada o del tosaerba in lontananza possono sembrare le onde del mare.

Quando entri in una dimensione di totale rilassamento, nessun pensiero negativo può manifestarsi.

Anche raccogliere le fragoline di bosco, delizia per il palato, oppure i regali della Natura, portando tutta la nostra attenzione e concentrazione su quest'attività, permette di sperimentare e aumentare la propria consapevolezza.

Possiamo veramente dire che stare nella natura è un'ottima scuola per sviluppare la presenza nel qui e ora. Passeggiare aiuta a rinforzare il sistema immunitario, e permette di sperimentare nuove sensazioni, stimolare la creatività e l'immaginazione, divertirsi come quando eravamo bambini spensierati, ritrovare il proprio equilibrio, sviluppare l'ascolto e l'osservazione di sé e di ciò che ci sta attorno. Tutto questo ci permette di avere una diversa interazione, più profonda con le persone, le piante e gli animali che ci circondano.

Aprire il Cuore alla Natura ci consente di ricevere tutti i doni che essa ci offre!

Grazie Natura! ...l'jg

