

Decalogo del bosco



Intenzione

Calibrare lo strumento “mente” decidendo alcuni giorni prima se partecipare all’evento. “Se riesco ad alzarmi partecipo” diseduca e crea un sistema energetico molto debole. E’ fondamentale che la mente sia focalizzata: è un esecutore e deve essere guidata (da chi?)



Preparazione del fisico

Per prepararsi alla camminata lenta in salita, fare agevolmente più volte, nella settimana che precede l’incontro, serie di almeno 26 piegamenti (Rane)

Meditazione

Il giorno prima dell’esperienza, dedicare almeno 11 minuti alla meditazione, mettendo in relazione l’evento del bosco con lo spazio meditativo. L’obiettivo è relazionarsi con lo stato di armonia, senza porsi limiti di tempo e di spazio.



Tagliare o “essere con”

Gli sportivi di solito tagliano l’energia del bosco, lo attraversano; hanno obiettivi di tempo e gradi di difficoltà nel percorso.

Facciamo l’esperienza di “essere con”. Camminiamo e sostiamo tra gli alberi, integrando sensazioni e stimoli che si presentano. Privi di obiettivi agonistici e senza distrazioni, diventiamo il bosco.

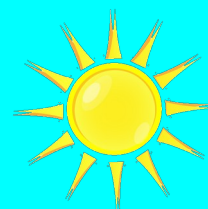


Se il gruppo chiacchiera

Nei gruppi ci sono ritmi del parlare “naturali”. Quando questo ritmo diventa disarmonico, si cerca il silenzio in se stessi, non lo si impone agli altri.

Il sole

Nella pratica fosfenica guardiamo il sole per pochi secondi. Per evitare danni alla retina, non indossiamo occhiali o lenti a contatto. In alternativa, se si è troppo sensibili, si potrà guardare il cielo.



Cosa portare

Camminando al buio è importante avere le mani libere: zainetto, cuscinetto, plaid e colazione da condividere.

Consapevoli

Prima dell’evento, durante e dopo

