

La meditación caminando

Es posible andar sin una meta fija, combinando la máxima **atención** y la máxima **relajación**. Ese tipo de marcha, vinculado a la meditación zen, permite acceder a estados de indescriptible plenitud.

Como explicamos en un artículo anterior sobre la marcha consciente (*Cuerpomente* n° 219), el andar y una serie de movimientos arquetípicos (acercar un pie a la boca, rotar los hombros, gatear, permanecer en cuclillas...) son parte fundamental de nuestra forma de estar en el mundo. Su aprendizaje requiere un proceso largo y complejo en el que se entrelazan a nivel neuronal los aprendizajes físicos con los emocionales. Como decía Rudolf Steiner, andar, pensar y hablar están íntimamente relacionados.

El caminar, como el respirar, es un gesto fundamental de la persona y de su relación con el mundo. De la misma manera que podemos ver si la respiración es plena o está bloqueada, podemos ver si el andar es fluido o crispado. Del mismo modo que los ejercicios de respira-

ción pueden servir para calmar la mente, la marcha meditativa nos acompaña también con simplicidad y eficacia en la búsqueda de calma interior. Cuando se aprende a observar la marcha se puede aprender mucho sobre uno mismo.

PAZ Y ORDEN INTERIOR

Por marcha meditativa entendemos el ejercicio que hace del andar un gesto espiritual y que procura una profunda sensación de paz y orden interior. Vamos a explicar en qué consiste el ejercicio que permite hacer del andar un acto meditativo. Para ello realizaremos tres series de ejercicios e iremos dando las pautas necesarias.

Tanto en el zen como en las tradiciones monásticas occidentales la marcha meditativa ocupa un lugar importante. La verticalidad –interpretada como sím-

bolo del contacto entre cielo y tierra–, el ritmo del andar, el silencio y la lentitud llevan al practicante a un estado de profunda tranquilidad mental que favorece experiencias de índole espiritual.

Cuando hablamos de meditación estamos haciendo referencia a un estado en el que la persona que medita se pone al servicio de lo esencial, se abre internamente al contacto con lo que hay fuera y dentro de ella, sin juzgarlo. La meditación no es una comprensión intelectual del mundo, es una experiencia.

CONTACTO CON LO ESENCIAL

Si queremos ser precisos, no podemos hablar de «hacer meditación». Cuando se practica meditación, en realidad se está procurando encontrar las condiciones que favorecen el contacto con lo esencial. Ese contacto es la meditación. Más que realizarse mediante un acto voluntario, se produce. Meditar constituye un ejercicio de transformación personal en el que la persona se va abriendo interiormente, va encontrando la forma en la que ese contacto se va dando, va comprendiendo qué actitudes lo bloquean y cuáles lo favorecen.

Existen unas técnicas básicas para la práctica de la meditación que han demostrado su eficacia durante siglos, acompañando a miles de personas en este camino de apertura a lo esencial.

Se puede meditar de diversas formas: sentado, de pie, andando, realizando las

Toda la atención en un único paso

Normalmente se anda para ir a hacer algo, para llegar a alguna parte. En la vida de cada día, se suele andar de prisa y con objetivos *in mente* para poder hacer todo lo que hay que hacer. El ejercicio de la marcha meditativa, por el contrario, pro-

pone un andar lento que es un ejercicio en sí mismo. No se pretende llegar a ningún lugar exterior, sino que se busca llegar a una forma de estar interior. Esto es importante, ya que permite estar presente en cada paso. Cada gesto es importante, cada

momento único. Se puede concentrar la atención en el aquí y en el ahora, en el ritmo, en la respiración, en las sensaciones... Esto calma la mente y las emociones. La persona se siente más en contacto consigo misma y con su entorno.





COLOURBOX

Estabilidad en el movimiento

Centro de gravedad. Es el centro de simetría de masas del cuerpo. Está en la intersección de los tres planos: sagital, frontal y horizontal. En el ser humano está alrededor del 60% de la altura —en el vientre— y va variando cuando se realiza un movimiento a partir de dicha posición. El centro de gravedad en posición anatómica está entre los dos pies, en la parte anterior de estos, por esa razón el cuerpo tiende a irse hacia delante. Para que no se caiga, los músculos antigravitatorios —los gemelos y los espinales— se contraen isométricamente.

Equilibrio. Un cuerpo está en equilibrio cuando la perpendicular de su centro de gravedad cae dentro de la base de sustentación. Cuanto más grande es esa base, mayor es el equilibrio. Cuanto más bajo es un objeto, más bajo está su centro de gravedad y mayor equilibrio tiene. En las personas, el centro de gravedad debe estar en su lugar fisiológico, el vientre. Si hay crispaciones, el centro de gravedad se ve desplazado y el equilibrio también.

Peso. Cuanto más pesado es un cuerpo más estable es. Cuando una persona está crispada, su peso es el mismo que sin crispación, pero no así la sensación de peso. Cuando no hay sensación de peso, esto afecta a la estabilidad.

Meditar implica abrirse al contacto con lo interior y lo exterior, sin juzgarlo. No es una comprensión intelectual del mundo, es una experiencia.

tareas de la vida cotidiana, corriendo, bailando... Cuando se sabe meditar, se puede permanecer en actitud meditativa en diferentes formas; es decir, la persona está en contacto interior con lo esencial y con su yo profundo, haga lo que haga.

Cuando se realizan las prácticas de meditación zen muchas personas se sorprenden al descubrir que la meditación sentada no es la única forma de practicar. Entre sentada y sentada se realiza una meditación o marcha meditativa. La marcha meditativa ayuda a movilizar los miembros que durante la meditación sentada se podrían haber anquilosado, regenera la energía, moviliza la sangre e impide problemas circulatorios.

Pero el andar meditativo es mucho más que un complemento de la meditación sentada, constituye otra técnica de meditación en sí misma. Algunos de sus principios se pueden aplicar durante el andar cotidiano. Por ejemplo, puede andarse en actitud interiormente meditativa mientras se va a buscar el pan o el periódico, en el trabajo o en cualquier otro desplazamiento cotidiano.

La marcha meditativa se puede realizar solo o en grupo. Cuando se está meditando con el apoyo de un grupo, el andar entre dos sentadas es un momento especial en el que cada persona anda para y por sí misma y, al mismo tiempo, entra en un ritmo grupal. Es un momento privilegiado de contacto con los demás y de unión.

PRIMER EJERCICIO

Antes de seguir leyendo le propongo que deje la revista, se levante y ande. Pero ande muy muy despacio. Si está en un espacio pequeño, dé media vuelta cuando llegue a la pared y repita el paseo varias veces. Obsérvese, sienta. No se preocupe de cómo lo está haciendo. Simplemente ande y observe.

La experiencia puede llegar a resultar un tanto turbadora si se siente en desequilibrio. No se preocupe. Es habitual. Nos encontramos de nuevo dentro de cinco minutos...

LOS PRINCIPIOS CLAVE

La técnica de la meditación caminando se basa en algunos principios clave:

Permanecer en silencio. Este es un punto esencial: se debe mantener la concentración máxima en lo que se está realizando, en lo que se va sintiendo. El silencio permite entrar en una dimensión de uno mismo distinta de la habitual. Es preciso callar y también se tiene que llegar a calmar la mente, de modo que la cadencia de los pensamientos sea cada vez más lenta. Estar en silencio no quiere decir que se produzca un aislamiento del mundo externo, al contrario: debe permitir estar atentos a lo que se oye, al canto de un pájaro, al ruido de una moto, a la voz del vecino... Se debe dejar que pasen los ruidos, los sonidos que vienen del exterior o de la propia mente, sin ofrecerles resistencia ni quedarse «enganchado» a ellos.

Presencia en el instante presente. Mientras se anda, cada pequeño gesto es particularmente importante y precioso. Con una actitud ligera, abierta y distendida, la atención debe estar puesta en cada sensación física, en cada movimiento. Del mismo modo, percibiremos el entorno. Si hay un olor a tarta de manzana, sentiremos ese olor, si hace frío, sentiremos el frío. Debemos permanecer presentes en nosotros mismos y en nuestro contexto.

La postura debe ser erguida, la posición de la espalda distendida y desplegada hacia lo alto. Hay que sentir que la cabeza se dirige firmemente hacia el cielo. Pero para ello no se debe realizar un esfuerzo de estiramiento, más bien se debe soltar la zona lumbar y la cervical, lugares donde se suelen acumular gran parte de las crispaciones. Los hombros deben estar lo más sueltos posible, sin rigidez.

Descalzarse. Es muy recomendable practicar el ejercicio descalzo.

La persona debe sentir su peso. En cada paso se debe sentir que el pie se enraiza en el suelo, que el peso se desplaza de un lado a otro. Esto da sensa-

ción de firmeza, de estabilidad. Cuando no se siente el peso, la persona tiene la impresión de flotar y de estar inestable, puede incluso tropezar. Para sentir el peso hay que soltarse interiormente. Es una actitud de tocar la tierra, de apoyarse de verdad, plenamente en el suelo.

Lentitud. Este ejercicio se realiza extremando la lentitud. Se anda en todo momento muy despacio.

Se debe andar con los ojos abiertos. Esto, que tal vez parezca obvio, no lo es tanto, ya que muchas personas tienen la tendencia de cerrar los ojos en este tipo de ejercicios para sentir mejor. La mirada debe dirigirse lo más lejos posible, como si pudiera atravesar lo que se tiene delante e ir aún más allá.

El impulso de andar surge del hara. Hara es una palabra japonesa que indica la zona del vientre y la pelvis. Es el centro de la estabilidad de la persona. Aprender a situarse interiormente en esta zona proporciona una gran sensación de anclaje físico y emocional. Al andar, se debería sentir siempre que se anda desde el hara, como si los movimientos surgieran de allí.

Andar sin querer llegar a ninguna parte. Lo fundamental de este ejercicio es andar por andar, no querer llegar a ningún sitio. Por eso es bueno empezar realizando este ejercicio en una habitación, en el pasillo o cualquier lugar cerrado que permita concentrarse en el andar mismo, sin finalidad.

Se permanece concentrado en cada paso. Andar es dar un paso. El siguiente no tiene interés en este momento.

Observe su respiración. No quiera controlarla ni adaptarla al ritmo de sus pasos. Pero observe. A menudo, cuando se va entrando en el estado meditativo, la respiración se armoniza con los pasos. No «construya» su respiración. Permitase simplemente respirar.

SEGUNDO EJERCICIO

Ahora haga de nuevo el primer ejercicio, incorporando lo que acaba de leer. Tal vez necesite releer los once puntos anteriores otra vez.

Realice el ejercicio durante cinco minutos como mínimo. Ande y obsérvese.

Sienta las diferencias con su forma de andar de antes y de ahora.

LA SUTILEZA DEL MOVIMIENTO

Veamos ahora cuáles son las etapas o movimientos precisos de la meditación caminando:

Todo movimiento surge de la quietud. Se inicia el andar meditativo estando en pie, derecho, sintiendo el peso, sintiendo la verticalidad, asentándose interiormente en el hara. Antes de empezar a andar, hay que darse un tiempo para sentirse, para posicionarse correctamente.

Sentir cuál es el momento idóneo para empezar a andar. Es un instante preciso: antes es demasiado pronto; después, demasiado tarde.

Se levanta naturalmente un pie. Para ello, si se ha realizado correctamente el ejercicio de situarse en el hara y se ha dejado que el movimiento se origine en la pelvis, el pie sigue el movimiento del hara. Es decir, lo primero que avanza es la pelvis, que acaba tirando de la pierna y del pie. Se levanta el talón y poco a poco se va levantando toda la planta del pie hasta que se da el paso y el pie se coloca por delante del otro, como avanzando sobre una ancha línea recta.



AGE FOTOSTOCK



RBA

Los beneficios de la meditación

Además de la sensación de plenitud y bienestar que se experimenta al andar de forma meditativa, estas prácticas favorecen la salud en todos los niveles.

Los científicos han comprobado que la meditación provoca cambios fisiológicos y neuronales permanentes. Crean poder afirmar que permite desarrollar temperamentos más felices, menos ansiosos o depresivos. Del mismo modo, unificar cerebro, mente y cuerpo hace más fácil el adaptarse a situaciones de estrés e incertidumbre. Meditar a diario puede reducir el riesgo de ataques cardíacos al mejorar la capacidad de relajación.

La meditación ayuda a pacientes con enfermedades crónicas a reducir sus síntomas y mejorar su calidad de vida, según un estudio del Centro de Medicina Integrativa del Hospital Universitario T. Jefferson en Filadelfia. El sistema inmunario parece reforzarse también.

La revista NeuroReport divulgó un estudio del MIT según el cual personas que meditaban al menos seis horas a la semana tenían mayor volumen en áreas de la corteza cerebral asociadas con la atención, la toma de decisiones y la memoria.

La meditación andando además mantiene un buen tono muscular y oxigena músculos y cerebro.

Quien sabe meditar puede mantener esa actitud en diferentes formas. Es decir, está en contacto con lo esencial y con su yo profundo haga lo que haga.

El peso, que estaba en el pie que inicia el movimiento, se va colocando suavemente en el otro pie, que permanece firmemente colocado sobre el suelo.

Cuando el primer pie ha llegado a tocar el suelo, lo hace apoyándose por el talón hasta llegar a apoyar los dedos. En este punto, ha recuperado todo el peso, cosa que permite que el otro pie pueda levantarse y dar un paso.

Los movimientos, muy lentos, deben ser fluidos y continuos, sin que haya momentos de parada.

Se establece un balanceo rítmico.

TERCER EJERCICIO

Puede volver a hacer el ejercicio ahora que ha leído la técnica hasta el final. Sienta las diferencias. Procure disfrutar de este momento. No tenga prisa. Lo ideal es realizar este ejercicio un mínimo de diez minutos; puede llegar a quince o más si lo desea. Hay que darse tiempo para sentir, para entrar realmente en el gesto y llegar a disfrutarlo sintiendo.

Si se le hace pesado, le aburre o no tiene la sensación de sentir «nada especial», no desespere. Normalmente este ejercicio se realiza de la mano de alguien experimentado: aquí está haciendo una primera prueba. Tal vez necesite que alguien le enseñe de forma presencial a extraer el máximo partido de la marcha meditativa.

EJERCICIOS PREPARATORIOS

Para sacar todo el provecho a este ejercicio puede realizar algunas prácticas previas que le ayudarán a encontrar la buena postura para andar.

Puede entrenarse a andar erguido con un peso en la cabeza. Esto le ayudará a tomar la medida de la dimensión vertical y le ayudará a sentir su verdadera altura, a no ir encogido. Puede llegar a resultar muy agradable, siempre y cuando no se realice con crispación.

Otro ejercicio de preparación es hacer rodar con el pie una pelota de goma. Este ejercicio le ayudará a sentir aún más el contacto con el suelo. También

le permitirá sentir fácilmente su peso y su enraizamiento en la tierra.

Asimismo, cualquier movimiento que pueda permitirle liberar crispaciones en la espalda y permanecer lo más suelto posible constituye una buena preparación.

¿ANDAMOS COMO VIVIMOS?

La forma de andar puede expresar la situación que estamos viviendo. Recuerdo el caso de una mujer dulce y reservada que acudió a mi consulta por un problema que resultó ser una depresión. La observaba entrando en el despacho desde la sala de espera y veía su andar tímido, casi de puntillas. Le propuse el ejercicio de la marcha. Más que andar, flotaba, sin tener un verdadero contacto con el suelo. No sentía su peso, su diafragma estaba muy bloqueado y sus pies parecían no encontrar el ritmo del andar lento. A medida que analizábamos su situación personal y comprendíamos lo que le ocurría, el ejercicio de la marcha se desarrollaba en paralelo. Lo que su mente no llegaba a decir, su andar lo expresaba. Poco a poco fue sintiendo el peso, el apoyo en el suelo, su andar se volvió más plantar. Llegó un día en el que experimentó un gran placer al andar lentamente, y pudo concentrarse simplemente en el paso que estaba dando. Estaba emergiendo de su depresión, con paso firme y cada vez más segura de sí misma.

Un hombre acudió a mi consulta porque se sentía mal en su vida cotidiana. Trabajaba muchas horas y no sentía placer sino carga en lo que hacía. Cuando le veía andar observaba que sus pies se apoyaban de forma forzada sobre las puntas y su talón apenas entraba en contacto con el suelo. Su diafragma estaba muy bloqueado, sus lumbares sufrían. Al mismo tiempo, avanzaba con el pecho hinchado y la cabeza por delante. Poco a poco fue dándose cuenta de su postura y de que esa postura reflejaba a su vez una actitud frente al mundo. A medida que fue soltándose interiormente su diafragma se relajó y su respiración se hizo más completa. Aprendió

que su impulso para avanzar podía salir del centro de su abdomen en lugar de hacerlo de su cabeza («tengo que avanzar, ¡debo hacerlo!»). Comprender su actitud le llevó a ir modificando poco a poco la relación consigo mismo y con el entorno y a ser más feliz.

LA MARCHA COMO EJERCICIO DE TRANSFORMACIÓN

Cuando alguien le preguntó al ciempiés ¿cómo logras mover de forma coordinada todos tus patas? Este se puso a pensar y no logró dar un paso más.

La experiencia de la meditación abre a la persona a la experiencia de contacto con lo esencial o a la experiencia mística. No se puede pretender comprender totalmente estos momentos, ni tampoco «psicologizar» toda actitud o comportamiento. Una vez dicho esto, sin pretender que nos ocurra como al ciempiés, preguntarse ciertas cosas sobre uno mismo y llegar a cono-

cerse más profundamente es una buena forma de estar mejor con uno mismo y con los demás.

La marcha meditativa puede ser un estupendo ejercicio para aprender a conocerse y a desenvolverse mejor en el mundo. Se trata de un ejercicio de transformación, ya que practicado de forma consciente y regular ayuda a sacar lo mejor de nosotros mismos.

¿Quién no ha salido alguna vez a pasear para «aclarar las ideas»? Tal vez usted mismo siente de vez en cuando la necesidad de andar sin rumbo fijo, a solas en la ciudad, en la playa en invierno o en la montaña, para sentirse en paz consigo mismo.

Aristóteles y sus discípulos andaban mientras este les impartía sus discursos filosóficos (escuela peripatética), y sabido es que el cerebro humano experimentó sus mayores transformaciones cuando nuestra especie adoptó la postura erguida. Pero el andar puede aún ser

algo más profundo. Puede convertirse en ejercicio de crecimiento personal y hasta de experiencia espiritual.

PLENITUD POR PASOS

La marcha meditativa es útil para toda persona que desea realizar un ejercicio simple, agradable, sano y espiritual. No tiene límites de edad ni requiere ninguna condición física particular.

Ayuda a calmar la mente, a sentirse en conexión con el yo esencial y a estar de forma más plena en el mundo.

Este ejercicio puede utilizarse también en el curso de una psicoterapia. Para ello es necesario que los terapeutas y los psicólogos lo hayan experimentado y lo conozcan a fondo.

Con un poco de entrenamiento, cualquier persona puede llegar a mejorar en su autoobservación con este ejercicio y a progresar en su camino personal de forma simple y autónoma. Permite explorarse interiormente y aprender a adoptar formas de estar más libres y serenas. ■

LAIA MONSERRAT (psicóloga)

www.presencia-zen.eu



GETTY IMAGES