

L'arte del Camminare



di

Luca Panaro

Corso di Cammino Consapevole

*Hai bisogno di equilibrio nella tua marcia:
se i passi che fai con la gamba sinistra sono più
corti dei passi della destra,
camminerai in cerchio*



Dal Libro "il Cercatore" di Mario Corradini

La parola **"Camminare"**, ci da un ritmo di un passo lento e presente. Tutto ciò che evoca il suono della parola camminare è pace e da pace. Va da sé che quando si cammina in modo nevrotico, distratto, creiamo una separazione tra noi e la natura del camminare. Creiamo separazione in noi stessi. Camminare è essere presenti per vivere non solo il punto di partenza e quello di arrivo, ma anche e soprattutto il percorso che sta nel mezzo.

Camminare è la consapevolezza del proprio corpo come una unica entità e non come divisa in parti che servono funzioni diverse.



Il Corso: Non esiste un cammino consapevole. Esiste prima di tutto la dimensione della consapevolezza. Se camminassimo consapevolmente e facessimo le altre attività non in presenza, vivremo comunque nella separazione. Occorre quindi ricercare la Presenza in ogni cosa che facciamo.

Il camminare è uno strumento con cui è possibile aumentare il proprio livello di Presenza. Il vantaggio del camminare è che lo facciamo tutti i giorni. E' quindi uno strumento a disposizione di tutti e sempre!

Camminare è una pratica fisica e spirituale e dobbiamo partire dal corpo per godere a pieno di entrambi gli aspetti. Il corpo è infatti la cosa più reale che possediamo.

1° livello la consapevolezza del proprio cammino (2gg): Analisi della postura e del respiro nel cammino / Aspetti motivazionali del camminare / Analisi delle proprie convinzioni sul camminare / Analisi degli obiettivi sul camminare / Esempi di mantra in cammino (specifico del 2 livello) / Elementi di nordic Walking - Elementi di Fit walking / Yoga per i piedi / Automassaggio per i piedi / Fantasie Guidate "in cammino"

2° Livello la meditazione in cammino (2gg): ci concentreremo su quelle che sono alcune tecniche di meditazione in cammino. La sostanza, invero, non risiede nella tecnica ma nell'intenzione che poniamo nella camminata stessa. Il lavoro sarà sul prendere consapevolezza dell'"ingrediente" che mettiamo nelle proprie azioni e che è ciò che da vita a quel che diciamo o facciamo.

3° livello (3gg) La condivisione del cammino: Dopo aver "accordato" il nostro corpo, il nostro fisico, e aver sperimentato qualche tecnica di meditazione in cammino, è tempo di condividere fisicamente e spiritualmente un sentiero comune. Un cammino attento, un cammino in gioia, un cammino condiviso. Tre giorni nei boschi da vivere in gruppo alla ricerca della "memoria" di ciò che è superfluo e ciò che è necessario al nostro cammino. Scopriremo di avere tutto, scopriremo le comodità e la bellezza dove non avremmo mai pensato di trovarle.

Visti tutti i benefici e le possibilità che offre, il camminare ci insegna a non delegare ad altri la responsabilità del nostro benessere e che solo noi possiamo essere i veri artefici del proprio cambiamento. Liberandoci dalle prigionie delle solite scuse, più leggeri, possiamo iniziare a camminare verso una direzione di salute mentale, fisica e spirituale.

Luca Panaro: Formatore, Coach, Walk Master



"Da sempre mi sento in cammino. Che sia in un bosco o in un viale di città, per lavoro, sport o meditazione, cerco l'equilibrio tra il camminare fuori ed il camminare dentro. Mettere a disposizione ciò che ho appreso è per me motivo di gran gioia, perché sono convinto che solo nella condivisione esiste un vero cammino"

Info corsi: Luca Panaro

e-mail: posta@lucapanaro.it

Cell.: 0039 328 74 600 43 (da Lun a Ven. dalle 10.00 alle 18.00)