

# Kin-hin: una pratica alternativa

di Luciano Mazzucco

Tutti abbiamo più volte constatato quanto, dopo una lunga camminata, si avverta uno stato generale di benessere ed una piacevole sensazione di assenza di tensione. Questa percezione, che a volte si confonde nello stato di stanchezza, si rivela essere tanto più efficace quanto più lungo può essere stato il percorso effettuato, e risulta essere una delle componenti più interessanti per la ricerca del mantenimento di un equilibrio stabile e armonico della persona.

Ma non potendo avere sempre la possibilità e il tempo di concedersi una bella camminata, possiamo rivolgerci ad una attività alternativa, suggerita da una antica pratica di origine buddista che risale direttamente al Buddha Shakyamuni.

È una forma di meditazione che si effettua con un movimento lento, preciso e ritmato con il respiro, che porta ad una analoga condizione di allentamento della tensione profonda.

Consiste in una successione di passi, anzi mezzi passi, mentre tutto il corpo mantiene una postura controllata, colonna vertebrale dritta, spalle rilassate, la nuca indirizzata verso l'alto, mentre il mento rientrato tenderà a portarsi ad una immaginaria linea verticale sulla direzione dell'ombelico.

Le braccia libere da qualsiasi tensione delle spalle, si portano in avanti in una posizione flessa, e la mano destra avvolge la mano sinistra chiusa e appoggiata contro lo sterno esercitando una decisa pressione che non si deve estendere oltre la posizione delle mani.



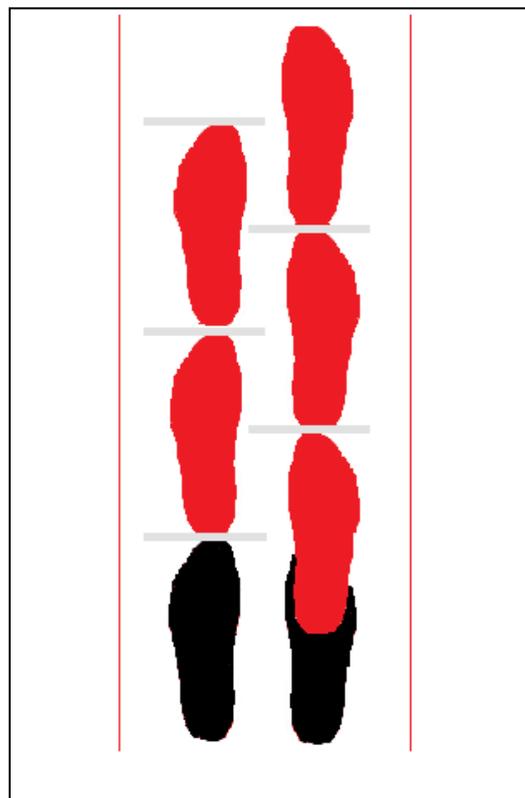
I mezzi passi avanti portano il piede che sta dietro a posarsi all'altezza della metà del piede anteriore; il ritmo è lento ed in sintonia con l'atto respiratorio, facendo corrispondere l'inspirazione al movimento e l'espirazione alla sosta.

*Il piede che segue di mezzo piede il passo successivo, così dice la tradizione.*

Lo sguardo viene diretto in avanti su un raggio di circa tre metri.

La pratica porterà facilmente ad una esecuzione non rigida, senza alcuna forzatura, e con la mente dedicata alla successione di un passo dopo l'altro, si arriverà al distacco del pensiero.

La concentrazione inoltre, con l'esercizio del mantenimento della corretta percezione della postura, produrrà, oltre al vantaggio della buona statica del proprio corpo, una sensazione percettiva di un maggiore senso di dignità e di sicurezza.



Può favorire la concentrazione il contare il numero degli atti respiratori, ma ognuno può affidarsi ad qualche accorgimento personale che favorisca l'apprendimento della pratica.

Non è necessario un grande impegno per entrare in questa facile dinamica ed, una volta raggiunta, sarà sorprendente constatarne l'efficacia.

Nei monasteri Zen questa è una cerimonia che viene eseguita all'inizio del cammino del nuovo giorno, il suo scopo è trovare la condizione migliore per iniziare e affrontare con precisione e consapevolezza gli impegni quotidiani.

Non resta che provare!