



ASSOCIAZIONE a SOSTEGNO DELLA BUONA VOLONTA' MONDIALE

## PAX CULTURA ITALIA

PER L'UNITA' DEI POPOLI  
LA RIVALUTAZIONE DEL LAVORO CREATIVO  
LO SVILUPPO DELLA COSCIENZA



### TREKKING E YOGA

● *La parola "trekking"* deriva dal termine boero, *trek*, (*Voortrekker* "lungo viaggio camminando sulle tracce dei carri") e risale al periodo della colonizzazione del Sudafrica, quando i coloni olandesi si spingevano all'interno, in territori sconosciuti privi di strade e di punti di appoggio, con carri trainati da cavalli o buoi.

Oggi si usa essenzialmente nell'accezione di "camminare" in ambienti naturali, senza lasciare tracce del nostro passaggio: andare per sentieri di montagna, colline, boschi, antiche vie che ci raccontano le nostre radici.

Nel profondo dell'animo umano il "cammino" ha sempre avuto connotazioni mitologiche e religiose, simbolo del ritorno verso la fonte originaria dell'essere. Ne sono testimonianza i lunghi viaggi degli antichi cavalieri erranti e dei pellegrini che, dopo aver fatto testamento, partivano alla volta di Gerusalemme o di Santiago di Compostela. Nei primi dell'Ottocento, nel mondo anglosassone, gli spiriti più sensibili intuirono fin dai primi segnali i danni che la rivoluzione industriale avrebbe causato all'ambiente naturale con l'abbattimento delle foreste, le stragi di animali selvatici e l'inquinamento dell'aria e delle acque e si opposero a queste trasformazioni cieche e violente con il "Walking", "Camminare" nel mondo incontaminato delle foreste, fra alberi e rocce per conoscere il linguaggio segreto della natura.

<<Andai nei boschi perché desideravo vivere con saggezza, per affrontare solo i fatti essenziali della vita, e per vedere se non fossi capace di imparare quanto essa aveva da insegnarmi, e per non scoprire, in punto di morte, che non ero vissuto. >>

H. D. Thoreau

● *Trekking e yoga* sono strettamente interconnessi, anzi potremmo definire il trekking una metafora dello yoga. La parola "yoga", dalla radice sanscrita "jug-yog" significa "unione" "armonia" non solo fra tutti gli aspetti del sé, ma anche con tutti gli esseri viventi.

Se ben riflettiamo, le caratteristiche del "trekking consapevole" sono pratiche yoga: la chiarezza dell'obiettivo da raggiungere, la disciplina per sostenere l'impegno, l'attenzione e la vigilanza per non deviare dal sentiero, l'essenzialità del nostro bagaglio (sia materiale che psicologico), l'autoconoscenza nel senso di una chiara percezione delle proprie potenzialità e dei propri limiti, la solidarietà con i compagni di viaggio, il rispetto verso tutte le forme di vita che incontriamo durante il cammino, la gioia e la gratitudine verso tutti i doni del Creato.

● *Pratica del trekking yoga.* E' importante comprendere il valore interiore del trekking-yoga, perché una buona conoscenza dà l'avvio a un "buon passo" che a sua volta mette in moto il respiro e il battito del cuore.

Avviene così un bagno di VITALITA' e consapevolezza per penetrare nei segreti dell'ANIMA MUNDI, quel principio unificante da cui prendono forma i diversi organismi viventi, legati tra loro da una comune ANIMA UNIVERSALE.

Praticando il "CAMMINO" diventeremo via via "ECONAUTI", poi "PSICONAUTI" e alla fine "ENTRONAUTI", esploratori dei Misteri della Creazione.

Tutto ciò segna un equilibrio fra il CAMMINARE e il MEDITARE e conduce alla "CAMMINATA SPIRITUALE" che avviene in silenzio, coordinando il passo al ritmo del respiro, a quello di un mantra o di una preghiera e che ci dà forza e fiducia nella vita.

✓ Si deve mantenere una distanza costante nel gruppo, a circa due metri.

✓ Il passo è cadenzato dal ritmo del respiro e dal ritmo del gruppo e quindi sarà leggero, lento, costante.

✓ Lo sguardo è sfocato e rilassato ed osserva a 360° tutto l'ambiente che ci circonda, senza preoccuparsi di "quanto manca" all'arrivo.

✓ Il piede accarezza il terreno ascoltando il piacere del contatto con la "Madre Terra".

✓ Ogni tanto bisogna alternare momenti di ritmo più veloce ad altri lentissimi.

La lentezza del camminare ribalta le normali percezioni di spazio-tempo e apre il nostro corpo-mente-coscienza a livelli più intensi di consapevolezza.

● *L'importanza e il significato della montagna.* Le montagne sono archetipi da sempre considerati dall'umanità come fonte di guida spirituale e di rinnovamento. Nella tradizione di tutte le culture, la montagna proprio per la sua "verticalità", è vista come la sede dell'incontro tra il divino e l'umano, tra il terreno e il celeste. Infatti per la mitologia induista e buddhista il monte Meru rappresenta il centro dell'Universo; per gli antichi Greci l'Olimpo è la dimora degli Dei; sul monte Sinai Mosè incontra Dio e ne riceve i Comandamenti.

A tutt'oggi, per i popoli che vivono ancora a contatto con la natura le montagne svolgono funzioni di padre, madre, guardiano, protettore, alleato; la sacralità dei boschi, delle sorgenti, delle cascate invitano al silenzio e alla riflessione.

Ci sono montagne esteriori ed interiori. Per scalare una montagna è necessario partire dalla base, conoscere la natura del terreno, le pendenze da superare, il suo microclima prima di affrontarne la vetta e, anche se arriveremo in cima, potremo sostarvi per poco tempo perché ci sarà da affrontare la discesa che può essere impegnativa quanto la salita. L'esperienza dell'ascensione in montagna è di grande insegnamento in quanto ci offre l'opportunità di cambiare prospettiva, di decentrarci e acquisire nuovi modi di vedere.

In maniera analoga durante la nostra vita arriva il momento di "scalare la nostra montagna interiore" che significa intraprendere un percorso spirituale, un cammino di crescita, trasformazione ed espansione coscienziale.

Nella pratica yoga possiamo "prendere a prestito" le qualità della montagna. Durante la respirazione lenta e profonda, quando ci concentriamo sulla

... **STABILITA'** possiamo visualizzare un'alta e maestosa Montagna,

... **SERENITA'** un lago blu zaffiro incastonato fra inaccessibili pareti rocciose,

... **FORZA** il sole che sorge e tramonta donando meravigliosi colori alle cime,

... **ARMONIA** il cielo stellato che fa da sfondo alle vette innevate.

La montagna, con la base radicata nella crosta terrestre, i versanti prima dolci e poi sempre più ripidi, la vetta elevata, a volte visibile a volte nascosta tra le nuvole, è il simbolo della presenza imperturbabile.

Le stagioni si avvicendano. In inverno i venti la sferzano, la neve la imbianca, il ghiaccio ne ricopre i versanti in ombra. In primavera l'abitano un pullulare di vita nuova, un'esplosione di colori e profumi. In autunno i versanti boscosi la ricoprono di tutte le gradazioni del rosso e dell'oro. Ma nel cuore di questi mutamenti la montagna resta immobile, sempre se stessa.

Da essa possiamo imparare a non lasciarci sopraffare dalle bufere della vita, ma, come la montagna accetta i cambiamenti del tempo e delle stagioni rimanendo se stessa, così noi accogliamo ed affrontiamo gli eventi della vita rimanendo ancorati al nostro vero sé, consapevoli che solo la nostra anima è immutabile.

<<Gli uccelli sono scomparsi dal cielo e ora l'ultima nuvola si dissolve.

Sediamo assieme, la montagna e io, finché solo la montagna rimane.>>

Li Po

### ● *Effetti psico-bio-spirituali del trekking-yoga*

**1) RESPIRAZIONE:** si tonificano i polmoni e si respira più profondamente eliminando l'aria viziata.

**2) CIRCOLAZIONE:** migliora la pressione sanguigna, che può trasportare più ossigeno e nutrienti. Nel sangue aumentano i linfociti e gli anticorpi. Le arterie saranno allora più forti e più pulite e si riducono i depositi di colesterolo cattivo sulle loro pareti.

**3) CUORE:** il cuore e si rinforza mentre il battito rallenta, come nel cuore di uno sportivo con grande risparmio energetico per l'organismo. Così si ridurranno le malattie cardio-circolatorie e cardio-vascolari.

**4) SISTEMA DIGESTIVO:** aumenta la salivazione e accelera la peristalsi, ovvero i movimenti e le secrezioni dello stomaco con benefici per la digestione.

**5) METABOLISMO:** si stimola la capacità di assimilare cibo o di eliminare scorie in eccesso. Aumenta la diuresi, diminuiscono le scorie, l'acido urico e le tossine disintossicando il fegato ed equilibrando il pancreas.

**6) SISTEMA IMMUNITARIO:** gli stimoli termici e climatici rafforzano il sistema immunitario e il processo naturale di termoregolazione. Quindi è una cura preventiva contro raffreddori e influenze.

**7) SISTEMA NERVOSO:** si calma il cuore, si sgombra la mente. A volte bastano pochi assi per distogliere la mente dai pensieri vagabondi, dai pensieri tossici o ossessivi e dalle preoccupazioni. Si riducono così gli stati d'ansia e di depressione.

*Chi cammina regolarmente conquista più vitalità, ottimismo e fiducia in se stesso. Così si fortifica il carattere e la volontà.*

## PROGRAMMA E DATE ESCURSIONI 2015/2016

Domenica 25 Ottobre 2015 ore 6.00	<b>Abruzzo</b>
Domenica 3 Aprile 2016 ore 7.00	<b>Faito</b>
Sabato e Domenica 11-12 Giugno 2016	<b>Abruzzo</b>
Domenica 3 Luglio 2016 ore 7.00	<b>Ritiro e Festa dello Yoga presso l'Associazione Pax Cultura Italia.</b>

### **Ogni ritiro yoga rispetterà il seguente programma:**

- appuntamento c/o Scuola Yoga all'ora prestabilita;
- arrivo a destinazione;
- trekking;
- hata yoga, euritmia, letture, meditazione, pratica del silenzio;
- colazione vegetariana a sacco, acqua, succhi, qualche tavoletta di cioccolato fondente;
- no carne; alcool e sigarette.

### **Equipaggiamento necessario:**

- scarponi da trekking in GORE-TEX alti alla caviglia
- keway
- abbigliamento comodo
- calze da trekking e ricambio
- capello da sole o di lana
- bastoncini telescopici
- zaino a due bretelle con aggancio al giro vita per colazione, acqua e ricambi
- scarpette da ginnastica alte alla caviglia e non in tela
- mantella antipioggia
- pantaloni antipioggia
- tappetino per esercizi
- scarpette da piscina in gomma per esercizi sul prato.

**L'organizzazione per raggiungere i luoghi riguardanti i ritiri di trekking e yoga, avverrà con l'ausilio di pullman, previa adesione quota da sostenere.**

**“Solo se sali sulla montagna ti accorgi della sua bellezza.  
Solo se sali sulla montagna ti accorgi della sfericità della terra.  
Solo se sali sulla montagna sei vicino al sole.  
Solo se sali sulla montagna ti rendi conto dei miraggi del mondo.  
Solo se sali sulla montagna il tuo cuore è vicino ad ogni uomo.  
Solo se sali sulla montagna la tua mente abbraccia l'infinito.  
Solo se sali sulla montagna puoi benedire il mondo.  
Solo se sali sulla montagna puoi spiccare il volo che ti conduce diritto  
al cuore e alla mente di DIO”.**  
*(Questo riguarda sia la montagna INTERIORE che la montagna ESTERIORE)*

Sede: Via San Giorgio Vecchio, 67-80046-San Giorgio a Cremano (NA) email [paxcultura@libero.it](mailto:paxcultura@libero.it)

web: [asspaxculturaItalia.it](http://asspaxculturaItalia.it) tel.081 5743467 \_segui su facebook Pax Cultura Italia