

## Pellegrinaggio al sacro monte Kailash

Viaggiare, capire e carpire la cultura e l'essenza profonda di un Paese, incontrare le culture locali, e se possibile anche le minoranze, i gruppi etnici e le tribù, imparando a conoscere pratiche tradizionali benefiche per la salute. È questo lo spirito che anima Voyagesillumination, progetto formativo volto alla realizzazione di esperienze antropologiche, etnologiche e spirituali. A idearlo è stata anni fa Selene Calloni Williams, psicologa, maestra di yoga, counselor, esperta in costellazioni familiari e in psicogenealogia, desiderosa di unire la pratica del viaggio a momenti di meditazione, al contatto diretto con la natura selvaggia e con le popolazioni autoctone. Tanti gli itinerari proposti da Voyagesillumination, in Europa, in America Latina e in Asia. Particolarmente suggestivo è il viaggio spirituale proposto dal 17 al 31 luglio nel mitico Tibet, alla scoperta delle tradizioni e delle leggende che avvolgono il monte Kailash, sorgente di ogni potere sulla terra, secondo l'antica religione sciamanica Bon. I grandi fiumi Indo, Brahamaputra, Karnali e Sutlej hanno la sorgente proprio su questa imponente montagna. La yogina Selene e lo staff di Voyagesillumination organizzano un pellegrinaggio carico di religiosità, a partire dalla prima tappa, Pashupatinath, zona di Kathmandu di straordinaria misticità, paragonabile a quella di Varanasi. Nyalam sarà un luogo importante per acclimatarsi all'altitudine. Dopo aver attraversato il Maymula Pass è previsto un accampamento sulle rive del sacro lago Mansarovar, a quota 4560 metri. Si tratta di un lago venerato sia in Tibet sia in India. L'antica cosmologia induista e quella buddhista narrano che i grandi fiumi, l'Indo, il Gange, il Brahmputra e il Sutlej, scaturirebbero dal questo lago. Durante il viaggio organizzato da Voyagesillumination è prevista la celebrazione di una puja particolarmente toccante sulle rive del lago sacro. Si entra poi nel fulcro del viaggio con il trekking da Tarboche fino a Diraphuk, percorso chiamato dagli indù Parikrama e dai tibetani Kora del Monte Kailash. Si tratta della circuambulazione del monte, uno dei più suggestivi pellegrinaggi al mondo. I fedeli credono che una circumambulazione del monte Kailash permetta di purificarsi dai peccati. Si narra inoltre che il Kailash sia il sacro monte Meru, la mitologica dimora degli Dei, e che per questo sia il luogo sulla terra più carico di energie benefiche. Per tutto il viaggio è prevista l'assistenza di uno specialista della cultura e delle tradizioni locali che funge anche da interprete durante le condivisioni con la popolazione locale. Il costo del viaggio, con accompagnatore dall'Italia, è di 2210 euro (volo escluso e con un minimo di 6 partecipanti).



## Sole e yoga in terra siciliana

Sono molte le persone interessate a praticare forme yogiche non troppo occidentalizzate, al fine di conoscere e sperimentare l'antico senso di questa filosofia. Tra i metodi originali figura l'Ashtanga Vinyasa. Letteralmente "Ashtanga" significa otto livelli, già descritti da Patanjali, quali: yama (astinenza), niyama (adempimento), asana (posture), pranayama (controllo del respiro), pratyahara (controllo dei sensi), dharana (concentrazione), dhyana (meditazione) e samadhi (contemplazione). "Vinyasa" significa movimento sincronizzato con il respiro. L'esecuzione fluida degli asana con respirazioni lunghe e profonde è una pratica che garantisce una buona circolazione del sangue e un benessere generale. L'Ashtanga Vinyasa è un metodo trasmesso nel 1916 a T. Krishnamacharya dal suo Guru Rama Mohan Brahmachari, e quindi nel 1927 da Krishnamacharya a Sri K. Pattabhi Jois, il quale lo ha insegnato a Mysore (nello Stato indiano del Karnataka) per più di 70 anni. Solo nella metà degli anni '60, gli occidentali sono entrati in contatto con questa tradizione yogica, poi diffusasi grazie al figlio maggiore di Sri K. Pattabhi Jois, Manju Jois. Ispirandosi a questo metodo, l'insegnante di yoga Isabella Furtado autorizzata direttamente da Sri Manju Pattabhi Jois all'insegnamento della prima serie, nonché unica insegnante in Europa ad applicare il metodo Adaptive Yoga™ in seguito alla sua specializzazione con Karen O'Donnell Clarke negli USA ha attivato un workshop dal 2 al 5 giugno nella splendida cornice di Giardini Naxos (CT). Il programma include pranayama e nozioni base delle posture fondamentali (2 ore al giorno). Domenica è prevista la pratica yogica presso il Lido Sayonara, avvolti dalla brezza del mare e dall'incanto di questa città siciliana, dove la cultura greca e mediterranea di fondono. Il costo totale del workshop è di 120 euro oppure di 100 euro se si desidera partecipare venerdì, sabato e domenica. Durante il seminario è possibile anche prenotare a prezzi agevolati per l'evento vari tipi di massaggi (ayurvedico, tibetano, linfodrenaggio, reiki) presso la sede Naxos Massage ([www.naxosmassage.it](http://www.naxosmassage.it)).

