

CAMMINATE DELL'ATTENZIONE QUANDO È IL CAMMINO LO SCOPO DEL VIAGGIO

Durante una attività particolare di escursione si insegneranno alcune tecniche, ispirate a Victor Sanchez, scrittore Messicano, studioso delle culture e dei riti Toltechi, e che si ispira a Carlos Castaneda.

Si tratta di attività di **camminata consapevole** che servono ad attivare stati di attenzione speciale e a raggiungere benefici effetti quali aumento di equilibrio, di energia e scioltezza e consapevolezza personale e interpersonale.

Tutti possono partecipare: è importante solo approcciarsi a queste attività con mente aperta e disponibilità a mettersi in gioco.

In questo modo di camminare cadono le finalità, l'obbiettivo (il futuro) e l'ansia dei pensieri, della prestazione, del chi siamo e da dove veniamo (il passato) per concentrarsi sul qui e ora.

Scopriremo che camminare con attenzione priva il cammino della fatica che normalmente consideriamo parte obbligata di questa esperienza e ci restituisce il piacere del più naturale gesto dell'uomo con tutto il suo bagaglio di conoscenza e consapevolezza. Inizieremo con un breve momento di concentrazione: **la ricerca del luogo di potere.**

I partecipanti, raggiunto un primo luogo tranquillo a breve distanza dal punto di ritrovo verranno invitati a ricercare nei dintorni un punto specifico per loro particolarmente "invitante" e a sedersi da soli per qualche minuto lasciando semplicemente scorrere via i pensieri e aprendo i sensi alla Natura circostante.

Si inizierà quindi con una attività chiamata **la camminata delle ombre** che ci porterà a concentrarci sull'udito e a muoverci silenziosi come un animale nel bosco. Continueremo con due attività incentrate sul gruppo con la **camminata in fila indiana:** il modo di muoversi tipico di molti popoli nativi quando si spostano da un territorio all'altro, che cerca di trovare una sincronia nel gruppo di camminatori e un uso minimo dell'energia individuale. Passeremo poi alla **camminata dei lupi** (detta anche **seguire l'orma**) in cui ci si muove come il grande predatore in perfetta sincronia di gruppo posando il piede sull'orma di chi ci precede e muovendosi con lo stesso ritmo. La sensazione di energia, unità e fluidità che regala se eseguita bene questa attività è incredibile.

Durata dell'attività: domenica mattina dalle 9 alle 11.30

Attività adatta a chiunque non abbia problemi motori

Necessario essere vestiti in modo sportivo e molto comodo: le calzature NON devono essere scarpe da città ma scarpe da ginnastica robuste o meglio scarponcini da escursione non troppo pesanti. Inoltre serve uno zainetto al seguito con una piccola scorta d'acqua, uno snack, una felpa, un berretto per il sole.

Niente bastoncini per camminare: le mani devono essere libere.

Luogo adatto all'attività: sentiero Campiglia- pian Azaria oppure il sentiero da Ronco verso Tiglietto oppure il sentiero da Tressi (Forzo) verso Boschietto

Dislivelli max350m