



TREKKING YOGA®

Il moto e la quiete.



. Meditativo . Curativo . Ayurvedico .

Agosto 2010

INDIA – KERALA

UN LUOGO DOVE TORNARE

L'esperienza del Trekking Yoga® dello scorso anno in Kerala è stata così intensa e "perfetta" che abbiamo deciso di tornare, di ripercorrere i luoghi delle nostre scoperte per approfondire la conoscenza di questa terra, di questa gente, e per nutrirci della semplicità e della bellezza che qui sembrano permeare il tempo e lo spazio.



Una kettuvallam, tipica casa galleggiante del Kerala, nei pressi di Coconut Lagoon.

- . YOGA E AYURVEDA A MARARI BEACH, SUL MARE D'ARABIA .
- . COCONUT LAGOON E LE BACKWATERS SULLE HOUSEBOAT .
- . L'ASHRAM DI AMMA .
- . TREKKING SULLE COLLINE DELLE SPEZIE .
- . IL QUARTIERE EBRAICO-PORTOGHESE DI FORT COCHIN .

Guidato da
PAOLO RICCI

Prenotazioni entro il 15 giugno 2010.

AYURVEDA

È una delle caratteristiche portanti di questo Trekking Yoga®. Quel che gli indiani cercano di farci capire prima di tutto è che quando si parla di Ayurveda non è questione di massaggi, ma è questione della loro **MEDICINA**, intesa nel senso più pieno e completo della parola, che può arrivare a diventare un vero e proprio stile di vita. È vero che questa loro medicina sembra realizzarsi soprattutto attraverso una pratica di lavoro sul corpo simile a quel che noi denominiamo massaggio, ma di certo sarebbe ingiusto e sbagliato limitarla a questo nostro significato. Intanto perché la visione del corpo fisico che hanno gli indiani non ha niente a che vedere con la nostra. Per gli indiani, infatti, il corpo è prima di tutto il tempio dell'anima e, a partire dal corpo – come insegna anche

lo yoga –, si possono indagare e comprendere i regni della mente e dello spirito, dell'essere umano tutto intero. L'Ayurveda, attraverso le manipolazioni del corpo fisico, agisce sulle costituenti essenziali della persona, ovvero sull'aggregarsi degli elementi fondamentali di cui ogni essere è fatto, per creare equilibrio là dove c'è eccesso o difetto e quindi blocco di energia. L'Ayurveda è una scienza antica come la coscienza dell'essere umano e utilizza tutte le possibilità che la natura offre per ristabilire – con la necessaria calma – un perduto equilibrio energetico: sarà questo ritrovato equilibrio che porterà naturalmente verso l'eliminazione dei sintomi della malattia. Il primo periodo (una o due settimane a seconda dell'opzione scelta) di questo Trekking Yoga® keralesè sarà dedicato alle cure ayurvediche, intese come occasione per dare pieno riposo al nostro corpo-mente, per disintossicarlo e avviare un percorso di rilassamento e irringiovanimento di tutti i nostri sistemi. Avremo a disposizione un piccolo gruppo di esperti medici ayurvedici che il primo giorno faranno una diagnosi e indicheranno ai diversi terapeuti le cure necessarie per ciascuno di noi, basate sul lavoro sul corpo, farmaci a base di erbe da assumere per via orale e dieta. Ogni partecipante riceverà di regola almeno un trattamento ayurvedico al giorno. Certi giorni potrà accadere di ricevere anche due trattamenti. Trattamenti extra potranno essere richiesti secondo i desideri e le necessità personali.



Shirodhara, uno dei più famosi trattamenti dell'Ayurveda: un sottile e continuo flusso di olio caldo viene fatto scendere lentamente sulla fronte del paziente, inducendo un rilassamento molto profondo.

MARARI BEACH E COCONUT LAGOON

Il luogo che ci ospiterà durante queste cure è il Marari Beach Resort, una grande area verde, piena di palme, banani e alberi tropicali. Questo villaggio di casette dal tetto di foglie di cocco è situato – come per caso o meglio per virtù – in mezzo a tranquilli villaggi di pescatori e contadini, e si affaccia sulla sconfinata spiaggia di Alleppey che guarda verso Ovest (tramonti indimenticabili) sul Mare d'Arabia. La sensazione che abbiamo provato l'anno scorso, durante la nostra settimana a Marari, è stata semplicemente quella della 'èperfezione', ovvero che tutto, ma veramente tutto quel che stava attorno a noi, concorresse a mettere le cose al posto giusto: dentro e fuori di noi. Una sensazione che, soprattutto per chi è abituato all'India confusionaria, spesso fastidiosa e sempre più aggressiva del Nord, risulta assolutamente inaspettata e sorprendente. A partire dal forte e gentile suono delle onde dell'oceano che – da breve distanza – accompagnano le ore del giorno e della notte, al canto delle diversissime tipologie di uccelli, alla gentilezza ricca di *humor* delle persone incaricate dei servizi, tutto risuona di una naturale e mai ostentata bellezza che presto diventa una vera e propria sensazione di contaminante eleganza. Il Marari Beach Resort vuole essere ed è un inno alla eco-sostenibilità e alla possibilità di una sua concreta realizzazione. Appartiene a una piccola catena di alberghi e resort keralesi (vedi <www.cghearth.com>) creata da una famiglia locale, i the Dominics, che ha deciso di votarsi come missione a un turismo dedicato alla cura della persona: allo yoga, alla meditazione e all'ayurveda, al cibo assolutamente organico e biologico e alla difesa attiva di un ambiente sano, al riciclaggio delle acque e quindi al risparmio energetico. Credo che su tutto il pianeta ci siano pochi posti che possano competere con la serietà di questo progetto di avere una terra (*earth*) che sia C (come *clean*), G (come *green*), H (come *healthy*). Sarà interessante, in questo senso, fare un tour dei sistemi di eco-sostenibilità costruiti e inventati da questo progetto di turismo assolutamente d'avanguardia. Durante gli ultimi due giorni del nostro periodo ayurvedico, ci trasferiremo poco lontano, a Kumarakom, dove, sulle rive della grande laguna, sorge il Coconut Lagoon Resort, un piccolo gioiello appartenente allo stesso progetto di «cgh earth». Coconut Lagoon è un villaggio sull'acqua che è stato costruito seguendo fedelmente l'architettura tradizionale del Kerala e riutilizzando solo i materiali autentici di recupero delle case della regione che, negli anni Ottanta, durante un attacco generale di inconsapevole e colpevole sete di modernizzazione, vennero tirate giù per fare posto a nuove costruzioni di cemento e intonaco. È stata una precisa volontà di rispetto della storia e della tradizione della loro terra che ha portato questo gruppo di persone a cercare in tutta la regione i resti del grave scempio architettonico e urbanistico e a utilizzarli per creare un altro piccolo gioiello di intelligenza, eco-sostenibilità, bellezza ed eleganza. Entrambe queste strutture hanno una sala appositamente costruita per lo yoga e la meditazione.

PROGRAMMA



Fiori di loto nello stagno davanti al Centro Ayurvedico di Marari Beach.

Come dicevamo, abbiamo pensato di offrire la possibilità di **DUE DIVERSI PROGRAMMI**. Uno di **24 GIORNI** per chi desidera fare **DUE INTERE SETTIMANE** di cure ayurvediche e uno di **17 GIORNI** per chi preferisce fare **UNA SOLA SETTIMANA** di ayurveda. La seconda parte del soggiorno, quella dopo il periodo dedicato all'Ayurveda, sarà comunque la stessa per tutti e due i programmi e sarà dedicata alla visita di alcuni luoghi del Kerala.

IL PRIMO PROGRAMMA (24 GIORNI) inizia domenica 8 e termina martedì 31 agosto. Le cure ayurvediche vanno da domenica 8 a domenica 22 agosto. **(Pensione completa).**

IL SECONDO PROGRAMMA (17 GIORNI) inizia domenica 15 e termina martedì 31 agosto. Le cure ayurvediche vanno da domenica 15 a domenica 22 agosto. **(Pensione completa).**

Nel periodo delle cure ayurvediche si soggiurerà al **MARARI BEACH RESORT**, tranne venerdì 20 e sabato 21 agosto in cui ci trasferiremo tutti al **COCONUT LAGOON RESORT**.

DOPO IL TEMPO DEDICATO ALL'AYURVEDA, il programma prosegue in questa maniera:

DOMENICA 22 AGOSTO, ore 9,00 – partenza da Coconut Lagoon per due giorni di navigazione attraverso i canali, piccoli e grandi, del Lago Vembanad, la grande laguna vicina ad Allepey che rappresenta il «vero cuore del Kerala» (vedi <www.cghearth.com/spice_coast_cruises/index.htm>). Si abiterà, si dormirà e si mangerà, a bordo delle *kettuvallam*, antichi barconi trasformati in *houseboats*, case galleggianti con una o due camere da letto. Queste case-barca sono fatte di materiali esclusivamente naturali e locali: ponti rivestiti di *coir* (fibra tratta dal guscio delle noci di cocco e resistente all'acqua salata), pareti e baldacchini di protezione costruiti con fasce di bambù e fronde di palma. La caratteristica di questa navigazione è la benefica lentezza che il corpo e la mente derivano dal movimento quasi impercettibile dentro un mondo fatto solo di acqua, silenzio e vegetazione: palme, manghi, piante di cardamomo, cannella, teak, e gente che vive e cammina sugli argini dei canali. Di tanto in tanto, durante il tragitto, si scenderà a terra per visitare villaggi, templi e negozi di artigianato locale. **(Pensione completa).**

LUNEDÌ 23 AGOSTO – secondo giorno sulle houseboat. **(Pensione completa).**

MARTEDÌ 24 AGOSTO – trasferimento con un piccolo pullman privato al Matha Amrithanandamayi Ashram, l'ashram di Amma (vedi <www.amritapuri.org>), la maestra che cura e insegna attraverso l'abbraccio. Lungo il tragitto ci sarà occasione di visitare il Tempio dei Serpenti (Mannarasala Sree Nagaraja Temple) in Haripad (vedi <www.mannarasala.org>). Questo luogo sacro contiene più di 30 mila immagini di serpenti ed è dedicato in particolare alle donne in cerca di fertilità, da sempre è guidato da una sacerdotessa e destinato ai riti della fecondità e della procreazione. Non lontano, a Ochira, si visiterà anche un luogo sacro dedicato a ParaBrahman (vedi <www.ochira.com>), divinità antichissima, di origine pre-vedica, che impersona l'ineffabile creatore del cosmo, il Dio senza volto, senza luogo, senza tempo, senza nascita e senza morte: la coscienza suprema dell'intero universo. Il luogo è molto particolare: non si tratta infatti di un tempio, vi si trovano solo due grandissimi alberi di banyan (Brahma, il creatore, viene inteso come il dio della vita ed è la natura stessa che gli dà testimonianza) attorno a cui si svolgono continuamente, in un certo caos polveroso e materico, puja diverse, canti, riti di matrimonio, cerimonie di ringraziamento e guarigione. Continuando la strada, si arriverà quindi in Amritapuri dove sarà possibile incontrare e ricevere l'abbraccio della sorridente Amma (madre). Si passerà la notte nelle semplici e pulite camere a due letti dell'ashram. **(Solo pernottamento. Per semplificare l'organizzazione, i pasti, che costeranno poche rupie, verranno consumati presso l'ashram e saranno a carico dei singoli partecipanti).**

MERCOLEDÌ 25 AGOSTO – trasferimento in mini pullman privato verso il parco del Periyar Tiger Reserve, nei pressi di Thekkady, dove sorge lo Spice Village Resort (vedi <www.cghearth.com/spice_village/spice_village.htm>), un bellissimo vero e proprio villaggio di capanne/cottages situato ai margini della grande riserva naturale. Qui, la scelta della semplicità delle abitazioni e della vita si impone, prima ancora che come scelta di stile, come necessità protettiva nei confronti del delicato ecosistema. Tutto è studiato affinché la presenza dell'uomo non risulti intrusiva. È la natura che si impone su tutti i nostri sensi: le immagini, i colori, i suoni, i profumi, la consistenza dell'aria, sono quelli di una incontaminata jungla lussureggiante a cui si mescolano, senza soluzione di continuità, le vaste coltivazioni (create dall'uomo) di piante di spezie: un ambiente protetto per una flora e una fauna assolutamente speciali. Come abbiamo potuto verificare con sorpresa lo scorso anno a Munnar (la zona delle piantagioni del tè), sembra che gli abitanti di queste colline del Kerala risentano direttamente di questo ambiente così complesso e allo stesso tempo armonioso e delicato con cui vivono da sempre in una stretta consonanza di gentilezza e sorprendente umanità. La permanenza allo Spice Village Resort, anch'esso attrezzato con una sala per yoga e meditazione, sarà occasione per passeggiate ed escursioni nella natura. (Mezza pensione).

GIOVEDÌ 26 AGOSTO – Spice Village. (Mezza pensione).

VENERDÌ 27 AGOSTO – Spice Village. (Mezza pensione).

SABATO 28 AGOSTO – trasferimento in mini pullman privato a Fort Cochin dove alloggeremo presso il Poovath Hotel (vedi <www.poovath.com>), un albergo la cui sala da pranzo, alcune delle camere da letto e la terrazza si affacciano direttamente sul Mare d'Arabia. Luogo di grande tranquillità e silenzio da cui partire per esplorare questo affascinante quartiere che presenta le più antiche case europee costruite in territorio indiano e che riporta alla memoria i tempi in cui la città era un importante porto sulle vie marittime delle Indie, abitata da una grande comunità di mercanti ebrei (vi si conserva una sinagoga risalente al XVI secolo) e dominata prima da guarnigioni portoghesi (che costruirono il forte sul fronte del porto), poi dagli olandesi e infine dagli inglesi. In questa città venne cremato Vasco de Gama. Cochin è certamente il luogo più indicato per concludere il nostro viaggio keralese e ci sarà la possibilità di visitare i diversi mercati e mercatini di questa antica e raffinata. (Mezza pensione).

DOMENICA 29 AGOSTO – Fort Cochin, Poovath Hotel. (Mezza pensione).

LUNEDÌ 30 AGOSTO – Fort Cochin, cena in uno dei migliori ristoranti della città. (Prima colazione e cena).

MARTEDÌ 31 AGOSTO – Alle ore 0,30, trasferimento, con mezzi privati, all'Aeroporto di Cochin. Ore 4,20 partenza del volo per l'Italia con scalo a Dubai.

VIAGGIO AEREO

Come già l'anno scorso, anche quest'anno **NON** ci occupiamo di prenotare e acquistare i biglietti aerei intercontinentali dall'Italia all'India e ritorno. Ogni partecipante sarà responsabile di questa parte del suo viaggio. **Il nostro Trekking Yoga® inizia all'aeroporto di Cochin alle 8,55 di domenica 8 o di domenica 15 agosto e termina in questo stesso posto martedì 31 agosto alle ore 1,30 (della notte)**. Siamo comunque disponibili ad aiutare i partecipanti nella ricerca del volo. Noi consigliamo a tutti di viaggiare con Emirates Airlines in modo da avere un orario di arrivo e partenza uniforme. Dall'Italia, per Cochin, Emirates offre partenze da Roma, Venezia e Milano con voli che partono nel pomeriggio del sabato, fanno scalo a Dubai e arrivano a Cochin alle 8,55 di domenica. Da Cochin, per l'Italia, i voli partono alle 4,20 del mattino di martedì e arrivano in Italia nel primo pomeriggio dello stesso giorno.

YOGA

Ogni giorno del nostro soggiorno sarà ritmato da due appuntamenti per la pratica dello yoga/meditazione: il primo la mattina prima di colazione, il secondo la sera prima di cena, verso l'ora del tramonto.

ATTREZZATURA

Consigliamo di portare la classica attrezzatura da yoga: materassino e telo di cotone per gli esercizi di yoga a terra, una bella copertina di lana per il rilassamento e, chi ne ha bisogno, un cuscino per le sedute di meditazione. Per le passeggiate sono sufficienti delle buone scarpe per camminare, anche da ginnastica, purché di una certa consistenza. Zainetto da giornata con ombrellino o mantella impermeabile e borraccia.

L'abbigliamento da portare è fondamentalmente quello adatto per i paesi caldi. Consigliamo di portare il minimo indispensabile, perché ci sarà occasione di acquistare in loco. Solo quando saremo allo Spice Village, ci sarà bisogno di un buon capo d'abbigliamento caldo: giacca o pile o maglione di lana.

È bene portarsi una confezione di Autan (o simili) perché la sera possono esserci le zanzare.

COSTO

PRIMO PROGRAMMA (24 GIORNI) – 2890 EURO (2100 + 790) . COMPRENDE :

2 settimane di soggiorno (pensione completa) e cure ayurvediche presso Marari Beach Resort e Coconut Lagoon.
2 giorni di navigazione (pensione completa) con le Spice Coast Cruises.
1 pernottamento (pasti non inclusi) presso Matha Amrithanandamayi Ashram.
3 giorni (mezza pensione) presso Spice Village.
2 giorni (mezza pensione) presso The Poovath Hotel (Fort Cochin).
La cena dell'ultima sera presso uno dei migliori ristoranti di Fort Cochin.
Tutti i trasporti indicati nel programma.
Le quotidiane lezioni di yoga/meditazione.

SECONDO PROGRAMMA (17 GIORNI) – 2100 EURO . COMPRENDE :

Una settimana di soggiorno (pensione completa) e cure ayurvediche presso Marari Beach Resort e Coconut Lagoon.
Tutte le restanti voci del programma sopraindicato.

I COSTI INDICATI NON COMPRENDONO :

I viaggi aerei intercontinentali.
I pasti non indicati nei programmi.
Le bevande.
I trattamenti medico/ayurvedici extra e le medicine che verranno prescritte ai singoli partecipanti dallo staff medico.
Le attività di trekking allo Spice Village: guide locali ed eventuali permessi d'ingresso alle aree protette.
I trasporti non indicati.
Le mance.
Le spese extra e tutto quel che non è indicato nei programmi.



Foto presa dalla barca sul lago Periyar a Thekkady (Spice Village). (Foto di Santosh Mg, pubblicata su Flickr).