



# ASINI e YOGA un connubio possibile



Domenica 4 e 11 giugno 2017, nel bellissimo teatro naturale dalla Valbrevenna, immersa nel Parco dell'Antola, si è svolta un'originale iniziativa organizzata da due associazioni: CASCINETTE LITTLE RANCH e LA VOCE DELLA LUNA, la prima specializzata nel Trekking someggiato, la seconda nello Yoga.

Insieme hanno dato vita ad un interessante programma: la possibilità di unire la pratica del Trekking someggiato a quella dello Yoga.

Le due giornate hanno avuto inizio con la vestizione degli asini che, da animali intelligenti quali sono, hanno subito compreso che era arrivato il momento di "lavorare"; una volta pronti con i loro basti e i borsoni riempiti con il pranzo al sacco per tutti i partecipanti e tappetini per la pratica yoga, gli asini Piera e Lillo hanno accompagnato gli escursionisti con il loro passo lento ma deciso,



dando il ritmo al gruppo.

I partecipanti, lungo il sentiero che porta alle pendici del Monte Banca, hanno avuto la possibilità di ammirare quello che la natura può donare a chi, nella piena coscienza di sé, riesce a goderne pienamente. Arrivati in vetta, lezione di Yoga sotto il cielo della Valbrevenna, scaldati dai raggi del sole, accarezzati dal vento ed accompagnati solo dal suono della natura. Come ha detto una yogini entusiasta: "Ho sentito di praticare proprio a un passo dal cielo!"

Ma cos'hanno in comune la pratica Yoga ed il trekking somigliato? Entrambe le attività aiutano i partecipanti ad entrare in comunione con se stessi e con la natura che li circonda dando spazio a tutte le gradazioni dell'essere, dal silenzio all'allegria, dal rimanere centrati dentro di sé al rapportarsi con gioia verso l'altro.

Gli asini in particolare, animali relazionali per eccellenza, sono degli ottimi compagni di viaggio che, in un modo silenzioso e discreto tutto loro, contribuiscono a "creare legami" con e tra i partecipanti.... "Oltre alla

bellezza intrinseca di una gita così bella ed in ottima compagnia, mi è piaciuto spostare l'attenzione dalla mia gioia e fatica per condividerla con i tempi, la tenerezza ed il piacere, spero reciproco, dei due amici Lillo e Piera" ..... "Un'esperienza decisamente rigenerante! La presenza degli asini quali simpatici accompagnatori, si accorciano le distanze tra la nostra razionalità e il nostro istinto aiutandoci a ritrovare genuinità e spontaneità".... questi alcuni dei commenti dei partecipanti.

La pratica Yoga, una volta arrivati in vetta, completa

meravigliosamente questo percorso permettendoci di cogliere la moltitudine di sensazioni vissute e ricongiungerle con tutto ciò che ci circonda e dentro di noi. Queste sono le prime due date della prima edizione 2017, che hanno riscontrato un buon successo! Per questa interessante attività organizzata dalle due associazioni, a breve saranno disponibili le nuove date che trovate sul sito..... una data sarà anche serale, per praticare yoga al tramonto ammirando le stelle a passo d'asino.

