



## YogaMonterosa: aprire i 7 chakra ai piedi dei 7 giganti alpini

di Gloria Ciabattoni



Sette sono le vette del massiccio del Monte Rosa che superano quota 4.400 m. Sette giganti alpini che disegnano il confine tra la terra e il cielo, lungo una sagoma bianca che sorveglia dall'alto le valli e gli orizzonti di chi le abita. E sette sono anche, nelle culture orientali, i punti energetici che collegano il nostro corpo con il resto dell'universo. I chakra, vere e proprie *porte* che bisogna esercitarsi ad aprire per lasciar fluire le energie al meglio C'è una realtà in Val d'Ayas pensata proprio per questo: è l'associazione YogaMonterosa, che propone per tutta la stagione primavera/estate diversi eventi, festival e percorsi tematici per riconnettere i partecipanti con la natura e liberarli dal pesante accumulo emotivo, fisico e mentale portato dalla vita quotidiana.

Tre seminari tematici al sabato mattina guideranno i presenti alla scoperta dei chakra: il primo, del 18 maggio, sarà incentrato sul chakra del terzo occhio; il secondo, il 1° giugno, sarà



focalizzato sul chakra della corona; infine, il 29 giugno, una lezione conclusiva, insegnerà ad armonizzare tutti e 7 i chakra. Per il fine settimana dell'8 e 9 giugno, a Champoluc, andrà in scena una vera e propria festa dello yoga: è la nona edizione di YogaMonterosa Festival, che offrirà come ogni anno due giornate di pratiche che includono yoga, trekking yoga, qigong, meditazione, shinrin-yoku, tai chi, haikido e pratiche con campane tibetane presso l'auditorium di Monterosaspaspa e gli spazi adiacenti.



Il tema di quest'anno è Tra la terra e il cielo, condotto da insegnanti che quest'anno arriveranno dalla Valle d'Aosta e da diverse aree del Nord Italia.

Altri appuntamenti sono in programma al Forte di Bard e a Gressoney.

- Il primo sarà il 16 giugno a Bard, nell'imponente forte all'imbocco della valle di Champorcher, quando Daniel Lumera terrà una lezione sulle pratiche di attivazioni bioenergetiche e meditazione (ore 11). Nel pomeriggio il ConciOrto (ore 14:30) sarà un vero e proprio concerto di strumenti vegetali per conoscere ed apprezzare la musica della natura e degli ortaggi.
- Il secondo, appuntamento sarà nel fine settimana tra il 20 e il 21 luglio, e chiuderà la rassegna a Gressoney-Saint-Jean, con Pratiche di hatha yoga, yoga dinamico e yoga posturale, attività per bambine e bambini e seminari teorici e pratici.

