



*Lasciare che la propria vita scorra  
senza guardare dentro noi stessi,  
senza lasciarsi il tempo per meditare  
vuol dire solo marciare senza badare  
alla strada, al proprio cammino.*

# Cammini di Pace: il cammino, pratica di consapevolezza

**Dalla meditazione al Deep Walking, viaggi a passo lento  
per incontrare se stessi e scoprire la Natura**

**S**iamo abituati a segnare sul calendario, puntualissimi, le tappe dei buoni propositi: dopo le grandi abbuffate natalizie e delle altre feste, si vuole recuperare una corretta alimentazione; ad aprile, con i primi tepori, riprendiamo le corsette nel parco; ad agosto, iniziate le ferie, promettiamo a noi stessi di rimettere le dita su quella chitarra lasciata a prendere polvere accanto alla scrivania. Vogliamo lasciarci alle spalle quella ignavia che tanto ci fa sentire in colpa, non ripercorrere gli errori dell'anno appena trascorso e tentare, finalmente, di migliorarci e ritrovarci.

Camminare nella natura è sicuramente una delle attività più efficaci per incontrare sé stessi e scoprire

anche gli altri, ancora di più se accostata a pratiche riflessive e meditative. Si può fare tutto questo nei Cammini di Pace: itinerari, proposti dall'associazione di turismo responsabile Compagnia dei Cammini, dedicati a quei viaggiatori che non si accontentano solo di mettere un passo dopo l'altro, percorrendo fisicamente un sentiero, ma sentono la necessità di esplorare anche la propria anima.

Dallo zen alle pratiche sciamaniche, dallo yoga all'e-copsicologia, dalla meditazione buddista al deep walking; in ogni Cammino di Pace si pratica un metodo diverso, ognuno con il suo specifico approccio, accompagnati da una guida esperta. Viaggi differenti, medesima destinazione: far tesoro della lentezza, del

silenzio dell'osservazione, dell'incontro, della curiosità, del non giudizio, dell'ascolto, dell'accoglienza dell'altro, in un percorso di conoscenza del tutto nuovo. Camminare è sempre stato un mezzo importante per conoscere e per conoscersi, chi si mette in cammino, anche inconsapevolmente, si mette in relazione con il terreno esterno, con il proprio corpo e la mente, con la parte poetica e spirituale di cui l'esistenza umana è avvolta. È per questo che consigliamo i Cammini Pace per vivere il camminare come un momento di consapevolezza e per ritrovare la naturale lentezza.

### Presentazione delle principali guide della compagnia dei cammini:

Tra le guide di Cammini di Pace insieme a me ci sono Anita Costantini che porta in cammino la sua esperienza e l'amore per le pratiche zen, lo yoga e l'ayurveda, Nico Di Paolo che attraverso la meditazione e lo yoga punta al contatto profondo con la Natura, Mauro Agliata che ha fatto della pratica zen il proprio "cammino quotidiano" e Cristina Mori che dopo gli studi in psicologia ha sentito la necessità di tornare alla Terra.

### LUCA GIANOTTI e il Cammino Profondo

Guida professionista, ma anche scrittore, Luca Giannotti si dedica all'approfondimento dei temi del camminare come terapia, del camminare consapevole, delle meditazioni camminate. È proprio da qui che nasce il "Deep Walking" o Cammino Profondo: una selezione di viaggi a piedi basati sulla consapevolezza, la sobrietà, le scelte consapevoli nei consumi.

Ci si alza e si va a letto presto e la giornata inizia allenando il corpo con una serie di esercizi fisici di Qi Gong. Si sperimentano pratiche di meditazione per stimolare la crescita interiore, ma si esercitano anche l'ascolto, l'empatia e la condivisione.

Nel "Deep Walking" durante le pratiche, la convivialità viene sostituita dal silenzio: un momento di ascolto di sé e della natura che accompagna tratti di cammino. Per Luca, il Cammino Profondo è anche un'occasione per lavorare insieme sulla consapevolezza che abbiamo nel mangiare e nel bere perchè gli occhi, spesso, sono più affamati della pancia. Per quanto il cibo non sia mai scarso, i pasti sono il più possibile vegetariani: quindi quasi mai la carne e solo in qualche caso il pesce.





*Cammino in alta montagna*



Limitato è poi il consumo di alcool e almeno una sera si fa l'esperimento di non berne per nulla.

Le tecniche del "Deep Walking" sono tante: in ognuna si impara a sincronizzare il passo con il respiro. Camminata di armonia, camminata scalzi, camminata nel labirinto, camminata bendati, camminata del lupo, camminata all'indietro, camminata come un'unica persona... ecco alcuni degli esercizi proposti nei cammini che si svolgono a Creta e in Sardegna, isole ideali per la loro forte carica energetica e per la presenza del mare ristoratore.

I Cammini Profondi sono viaggi improntati al rispetto della vita in tutte le sue forme. Dagli aspetti ecologici alle scelte di consumi, quelli creati da Luca Gianotti sono percorsi di turismo responsabile, in cui si cerca di avere il minor impatto possibile sulla Terra. Un modo di viaggiare che si riflette, inevitabilmente, anche sul nostro modo di essere viaggiatori.

### **ANITA CONSTANTINI e il "ritiro in cammino"** **"Terra! Sotto i miei piedi, terra!"**

Anita Constantini, di madre partenopea e padre ampezzano, da bambina si trasferisce in India, a Madras, vivendone la parte più pura tra teosofi, yogi, Krishnamurti, Desikachar. Un'esperienza breve ma che la plasmerà per l'intera vita.

Unendo i fili della propria vita, realizza tra le sue Dolomiti con due monache della comunità monastica di Thich Nhat Hanh il primo "ritiro in cammino". Un ritiro di consapevolezza in un contesto naturale potente, in cui la sala di meditazione sono i boschi e il ritmo è quello della montagna. Il Buddha amava camminare e con i suoi discepoli viaggiava e insegnava continuamente in movimento sui suoi piedi scalzi.

Oggi, Anita offre la sua esperienza e il suo entusiasmo nei Cammini di Pace della Compagnia dei Cammini. Le giornate di viaggio, nello spirito di un ritiro di meditazione, sono scandite dalla pratica di consapevolezza che nutre corpo e mente: risveglio del corpo con il "qi gong", esercizi psicofisici collegati alla medicina tradizionale cinese; cammino a contatto con la terra accompagnato da esercizi che amplificano la percezione e indirizzano l'attenzione; presenza mentale nel gustare il cibo; ascolto attento nel cerchio della

condivisione. Anche la pratica di gruppo diventa parte di questo percorso di arricchimento, permettendo di inoltrarsi nell'esperienza di essere sì distinti ma, al contempo, "un solo corpo".

Anita Constantini propone i suoi cammini di pace sulle Dolomiti ampezzane e all'isola d'Elba.

### **NICO DI PAOLO e lo "spazio nomade"**

Da quando ha iniziato a camminare, all'età di 10 mesi, "con più o meno consapevolezza" - come dice lui stesso - Nico Di Paolo non si è mai fermato e ha sempre amato farlo. Immergersi nella natura gli ha permesso di trovare rifugio e al contempo connettersi con la parte più misteriosa e creativa di sé. Un senso di sconfinata fiducia nella schiettezza dell'esistenza che lo ha condotto a trovare un centro, una casa sicura, in qualsiasi luogo si trovasse.

I viaggi a piedi di Nico prevedono momenti di intensa pratica e di ascolto attraverso cui approfondire e sviluppare il proprio "cammino interiore" dedicandosi, per alcuni giorni, alla coltivazione dei "semi salutari" custoditi dentro di noi, attraverso ore di condivisione, contemplazione e attenzione verso la Natura e ciò che ci circonda. Nei suoi Camminoyoga, i viaggiatori praticano tecniche meditative sia sedute che in cammino, nella tradizione buddista, taoista, tolteca e dello yoga indiano. Si comincia la mattina con la pratica del qi gong; nel pomeriggio, dopo il cammino, si prosegue con sessioni di asana dell'hatha yoga, volte a riequilibrare e tesaurizzare tutto il lavoro energetico generato e vissuto durante il giorno. Attraverso letture di testi sapienziali come la Bhagavad Gita, il Tao Te Ching e gli insegnamenti del Buddha, Nico conduce i viaggiatori nell'approfondimento di alcuni temi che supportano le pratiche messe in atto e il cammino percorso.

I viaggi di Nico portano lungo il cammino del "qui e ora", osservando non solo le bellezze ma anche le difficoltà dei territori, interiori o esteriori che siano, così da spezzare le catene che spesso ci impediscono di vivere totalmente la nostra vita.

I cammini proposti da Nico sono in Spagna (Garrotxa, Catalogna e anche un cammino per giovani che arriva a un festival speciale, il BioRitme), ma propone anche





un camminayoga in Toscana, con passaggio e sosta al centro buddista di Pomaia.

#### **MAURO AGLIATA e il "Cammino in Silenzio"**

Guida escursionistica di professione, Mauro Agliata ha accumulato negli anni una grande esperienza nel settore turistico a cui però ha voluto affiancare un altro percorso professionale: quello di operatore Shiatsu e del riequilibrio del sistema Cranio Sacrale. La pratica della meditazione Zen entra nella sua vita nel 1995 e dopo 10 anni viene ordinato monaco della tradizione Rinzai. Un "cammino" che è diventato parte integrante e fondamentale della sua esistenza e che lo accompagna in ogni suo respiro e in ogni suo passo. Mauro conduce i viaggiatori in cammini silenziosi: "il silenzio è multiforme e variegato, fa parte della vicenda esistenziale umana e la sua potenza espressiva e la sua carica comunicativa sono esperienze primarie che nutrono". Nei suoi cammini viene proposto un approccio graduale: giorno dopo giorno il silenzio aumenta sino a far coincidere il viaggiatore stesso col suo silenzio e, chi vuole, può condividere apertamente il suo sentire.

Il silenzio, per Mauro, è un contenitore mai uguale a se stesso, che nutre l'attenzione e la consapevolezza restituendo nuovo senso alle parole e all'ascolto. Immergendosi nella Natura, in contesti di straordinaria bellezza, si sospende la parola lasciando che il silenzio lavori per noi.

I luoghi in cui propone i suoi cammini sono le Alpi Liguri, la Val Maira e le Alpi occidentali.



#### **CRISTINA MORI e l'Ecopsicologia**

Psicologa ed ecopsicologa di formazione, i cammini di Cristina Mori hanno il gusto della libertà, dell'aria aperta, dell'esplorazione, ma soprattutto della meraviglia per quello che accade quando si mettono in moto insieme corpo, mente e anima. Un cammino ritrovato con urgenza negli anni in cui, alla formazione in psicologia, Cristina ha sentito l'esigenza di affiancare la Terra, la Natura. E così è arrivata l'Ecopsicologia: un percorso attraverso cui si approfondisce come la salute dell'Uomo vada di pari passo con la salute del Pianeta. Perché, anche se spesso lo dimentichiamo, noi siamo Natura.

Un percorso che con i Cammini di Pace della Compagnia dei Cammini ha trovato terreno fertile. Ciò che unisce tutto, secondo Cristina, è proprio l'atto del camminare: un'azione, un movimento, ma anche una condizione esistenziale, una sfida, e ancora una carezza alla Madre Terra, un incontro umano. Giorni di cammino in cui immergersi negli elementi della Natura per sentire dove l'acqua si mescola alla terra e viaggiare anche lungo i sentieri dell'anima.


Attraverso le pratiche ispirate all'Ecopsicologia, Cristina accompagna i camminatori in un percorso di riconnessione





dell'uomo con la sua origine più vera: Madre Natura, la Terra. Seguendo un'immaginaria ruota degli elementi, tradizione presente in tutti i popoli nativi, dagli Etruschi ai Celti; ogni giorno viene dedicato a uno dei quattro elementi naturali, scoprendo come Acqua, Aria, Terra e Fuoco siano gli ingredienti base sia del mondo che ci circonda sia di ciò che risiede dentro di noi. "Natura dentro e Natura fuori".

Cristina Mori ha scelto come terreno per far vivere le sue pratiche il Delta del Po, in un cammino dal significativo titolo "Panta Rei".

Al lettore dell'Aromatario, l'affettuoso saluto di "Un Buon Cammino di Vita". 

a cura di **Luca Gianotti**

**Coordinatore della Compagnia dei Cammini**

[www.camminidipace.it](http://www.camminidipace.it)



Compagnia dei  
**Cammini**



# VIAGGI A PIEDI

per capire se stessi e il mondo

Richiedi il catalogo gratuito con **158 proposte diverse**

[www.cammini.eu](http://www.cammini.eu)

☎ 0439 026029

info@cammini.eu

