

Cerimonia di  
**CAPANNA SUDATORIA**  
DELLA VIA VERDE

**Sabato 18 MAGGIO 2019**



**Capanna sudatoria - Casa del sudore**  
**Sweathlodge - Sweathouse**

Le cerimonie in cui si praticano intensi bagni di vapore a scopo purificatorio, terapeutico e spirituale fanno parte di molteplici culture native sparse nel mondo. In forme e modalità differenti queste pratiche hanno una serie di denominatori comuni fondamentali. Il più importante è la possibilità di purificare il corpo fisico attraverso il repentino innalzamento della temperatura corporea, e la conseguente abbondante sudorazione, provocando così una sorta di “febbre” salutare, capace di eliminare in profondità dal corpo tossine ed accumuli di energia esausta indesiderati. Questo di norma avviene versando acqua sopra delle pietre incandescenti precedentemente arroventate in un fuoco.

Ciò accade in ambienti chiusi, bui e contenuti, come nel caso delle *sweathlodge* tradizionali dei popoli delle praterie nord americane, la cui struttura è costituita da rami intrecciati di salice e poi ricoperta con spesse coperte di lana o pelli di bisonte. Questo luogo è considerato un tempio sacro a tutti gli effetti dove si prega, ci si purifica, si ringrazia la Divinità e un tempo ci si preparava per tutte le cose importanti della vita, come andare in guerra o iniziare un periodo di astinenza.

Negli ultimi decenni queste cerimonie sono state riportate in Europa grazie agli “uomini e donne medicina” americani, dandoci la possibilità di ritrovare il nostro retaggio ancestrale, essi hanno custodito con grande sacrificio un vero tesoro. Ci sono difatti prove e testimonianze storiche che anche nel Nord Europa venivano e in alcuni casi vengono tutt’oggi praticati cerimoniali dedicati alla cura della persona e alla sua dimensione sacra. Le *savusausa* finlandesi (Scandinavia, Lettonia, Estonia), le *sweathouses* (*teach an alluis* o *tigh’n alluis*) - *casa del sudore* - irlandesi, passando per le *aufguss* germaniche. Anche nelle popolazioni dell’antica Grecia (*iaconia*) e antica Roma (*balneum* e *thermae*) e più tardi in quelle mediorientali (*hammam*) l’uso del vapore assumeva un carattere fortemente alchemico oltre che sociale. Erodoto racconta di come gli Sciiti (Russia) creavano i loro bagni di vapore, assai più intensi di quelli greci. Ancora oggi nel nord del paese le saune (*bania*) sono connesse a riti rurali esoterici e terapeutici.

Altri esempi li abbiamo in Messico e Guatemala (*temazcal* - Aztechi e Maya), in Mongolia, nel continente artico (Innuit), in Giappone (*mushi-buro*: bagno di vapore), in Africa (Liberia, Ghana, Togo, Benin, Nigeria), nelle Filippine, in Australia, Nuova Zelanda, Perù, Ecuador, Brasile, Isola di Pasqua, Madagascar, etc.

Usando l'immaginazione e collegandosi a ciò che è stato si può andare con la mente e lo spirito molto indietro nel tempo, quando oltre 30.000 anni fa uomini e donne del paleolitico superiore vivevano al riparo dai pericoli in caverne naturali, sulle cui pareti dipingevano le loro divinità. E per un fugace attimo scorgere come questi antenati furono avvolti per la prima volta dal benefico e rinvigorente vapore, che in quegli spazi ridotti si concentrava, forse mentre abbondante acqua finiva inaspettatamente sulle pietre utilizzate per cucinare. Poi sempre avvalendoci di questo filo invisibile spazio-temporale, è possibile riconoscere come questo evento pur in forme differenti, abbia avuto un carattere sincronico per molte comunità anche se distanti tra loro. La considerazione è che in qualche modo, in ognuno di noi, nei nostri imperscrutabili ricordi atavici, risiede la memoria di questa ritualità così profonda e connessa agli elementi primordiali: la terra, l'acqua, il fuoco e l'aria...

La condizione psicofisica che raggiunge il partecipante, grazie al calore-vapore e all'assenza di luce, lo mette in condizione di rivolgere il proprio sguardo verso la sua dimensione interiore e spirituale. La sfera mentale è infatti così collegata a quella fisica che nel momento in cui quest'ultima perde potere anche la seconda entra in uno stato di benefica e necessaria pausa. Quando il corpo si abbandona, la mente cede il posto al cuore. Risvegliando così le proprie attitudini intuitive e sciamaniche sopite ci si addentra nel Viaggio sostenuti dal potere dei canti, in compagnia dei propri Aiutanti, Animali di potere e Guide dei Mondi Superiori.

La capanna sudatoria è il sacro ventre della Madre, in cui tutti trovano conforto, protezione e guarigione spirituale. Quell'unica *Matrice – Etere - Shakti*, che ha dato inizio all'Universo con infinito amore e che con compassione infinita accoglie i suoi figli e le sue figlie che sono alla ricerca di ispirazioni e rinnovamento. Si entra in essa con totale fiducia e comprensione, riconoscendo che tutto ciò che accadrà al suo interno sarà per il nostro bene e per la nostra crescita animica. Quando si esce dalla capanna è come rinascere nuovamente, rigenerati dal sacro utero primordiale.

Il lavoro portato nella cerimonia di capanna sudatoria della Via Verde si rifà principalmente allo sciamanesimo nativo europeo e al druidismo, la spiritualità dei popoli celti. Si onora la Terra, la Vita in tutte le sue manifestazioni, le pietre, gli alberi, il bosco e i suoi animali, le forze Elementali, gli Antenati e Antenate che hanno percorso prima di noi il sentiero e che possono sostenerci e aiutarci. Si rimettono alla Madre tutte le impurità, le pesantezze e le forme pensiero alienanti. Attraverso i canti sacri e il suono del tamburo si viene condotti nei luoghi dello Spirito alla scoperta delle parti più scure e profonde. Si prega con forza per le nostre relazioni, per la guarigione di chi soffre e per creare attorno a noi bellezza, pace e abbondanza su tutti i piani.

La capanna sarà condotta da Rudi con l'aiuto di Irene Nocciola.

L'orario di arrivo al centro è alle 9.30.

La cerimonia è ad offerta libera e consapevole.

Non sono previsti i pasti al centro e quindi si consiglia di portare della frutta o altro cibo leggero (anche da condividere).

È comunque consigliato un digiuno parziale prima della capanna.

Si entrerà in capanna nel pomeriggio dopo aver costruito la struttura ed aver acceso il fuoco per scaldare le pietre.

La cerimonia si concluderà sabato sera.

Il centro è disponibile per pernottamenti o pasti previo accordi.

Per informazioni: 349 6993102 (Rudi)

Prenotazione obbligatoria

#### **Cose da portare:**

Asciugamano - accappatoio

1 pareo o tunica leggera per entrare in capanna

1 tappetino per sedersi a terra (tipo quelli da bagno in cotone) - facoltativo

1 cambio pulito

1 torcia o frontalino

1 busta impermeabile per i vestiti

Ciabatte

Abbigliamento comodo e caldo se fa freddo

Guanti da lavoro

Oggetti di potere a voi cari

Offerte per il fuoco sacro (tipo erbe e semi)

