

*lifestyle* ELLE



# SEGUI *il* RITMO (e IL PASSO)

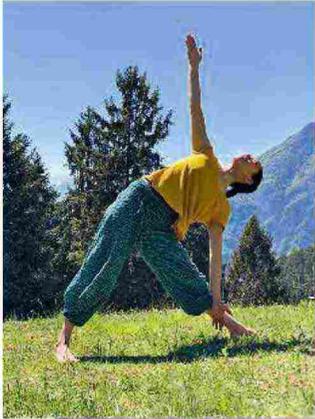
Dall'alba al tramonto. Per ascoltare in vetta il tuo sound preferito: jazz, classico oppure pop? **Per cambiare orizzonti** e prospettive. Scoprire nuove emozioni, da soli o insieme. **In Trentino, camminare** non significa solo scegliere un sentiero

di Paola Babich

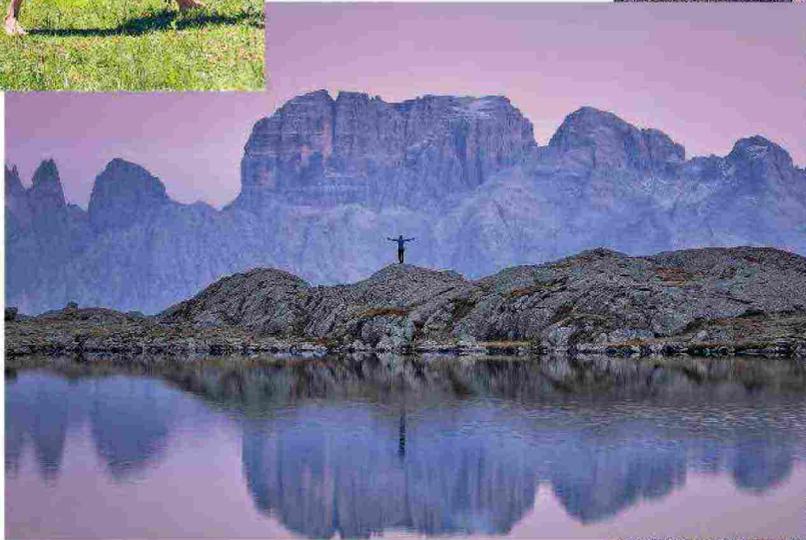
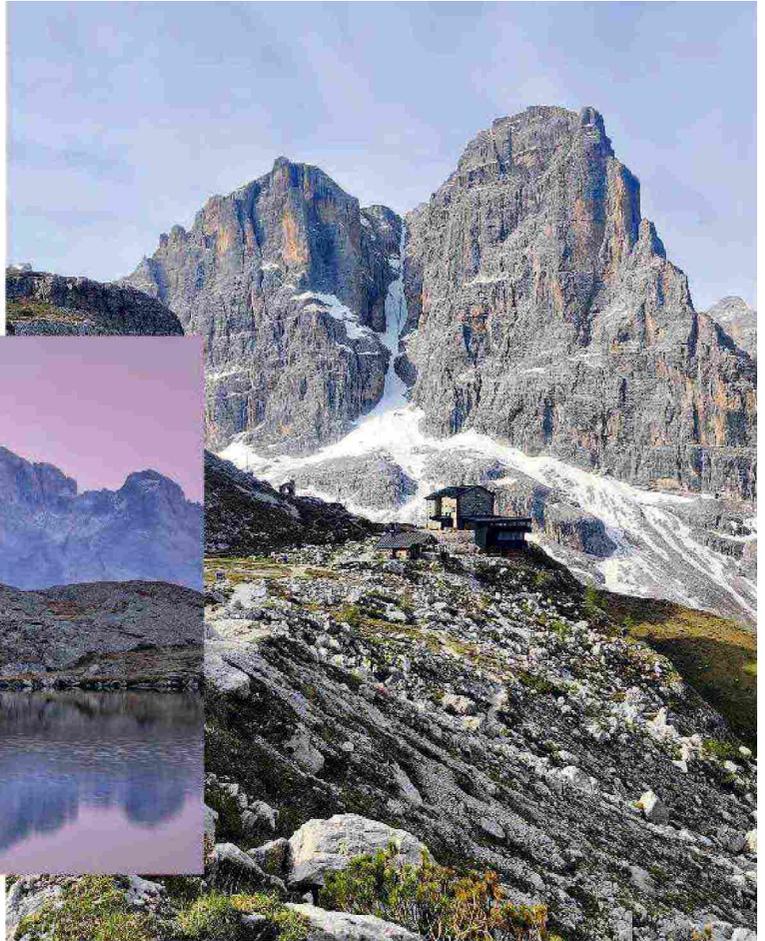
ELLE | 104

DANIELE LIBI / RONALD JANSEN

083430



Da sinistra, in senso orario. Un momento della camminata olistica di MattAriVita. Il Rifugio Brentei, a Madonna di Campiglio, nelle Dolomiti di Brenta. La magia del tramonto che si specchia nel Lago Nero. Nella pagina accanto. Concerto al sorgere del sole per i Suoni delle Dolomiti, sul Col Margherita in Val di Fassa.



## SI VIVE L'INCANTO DEL CIELO STELLATO DOPO UN'ESCURSIONE AL TRAMONTO. FINO A OTTOBRE, PER LA CENA E LA NOTTE CI ATTENDE IL RIFUGIO

**Mille. Tanti sono gli alberi a disposizione di ogni abitante del Trentino.** L'avreste mai immaginato? Eppure è proprio così: la superficie forestale è veramente ampia, e la varietà di piante è enorme. Insomma, la "materia prima" per rigenerare mente e corpo non manca di certo, e sono infiniti gli spunti per entrare in simbiosi con la natura: camminare a piedi nudi sull'erba, abbracciare gli alberi, inebriarsi dei profumi dei boschi e assorbirne l'energia, deliziarsi con concerti cui fanno da palcoscenico le vette delle Dolomiti.

Basta chiudere gli occhi, inspirare profondamente e ascoltare: i primi accordi partono, e risuonano nell'aria frizzante e pura. Ed ecco che la montagna accoglie e abbraccia, diventando luogo di emozioni e di incontro proprio grazie alla musica.

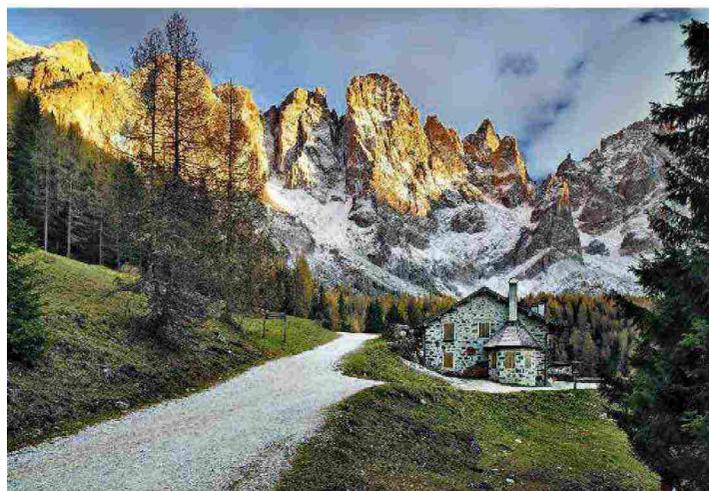
Come? Con il festival *I Suoni delle Dolomiti* ([visittrentino.info/it/isuonidelledolomiti](http://visittrentino.info/it/isuonidelledolomiti)): artisti e pubblico percorrono i sentieri per raggiungere conche, prati, vette dove le note si sposano con il paesaggio. Dal 22 agosto al 23 settembre, ben 17 appuntamenti: il 22 si parte con il concerto-tributo a Franco Battiato di Radiodervish nelle Dolomiti di Brenta, mentre il 29 ci si immerge nell'Alba delle Dolomiti sulla terrazza naturale di Prà Martin, che affaccia sulle cime del Catinaccio:

ad accogliervi, Marco Paolini, per ricordare Luigi Meneghello. Sopra San Martino di Castrozza, ecco il 31 il gruppo Accent, che si ispira alle armonie del jazz, e il 21 settembre a Villa Welsperg un omaggio di Elio a Enzo Jannacci. E non finisce qui: già, perché c'è anche la possibilità di iscriversi a un trekking nel quale musicisti e partecipanti, accompagnati dalle Guide Alpine, sono fianco a fianco durante il cammino, le esibizioni e la vita in rifugio. Attività che creano soddisfazione personale, ma anche aggregazione, provate in maniera ancor più sentita quando a far da fil rouge sono proprio i rifugi, che punteggiano gli oltre 5800 km di sentieri della regione.

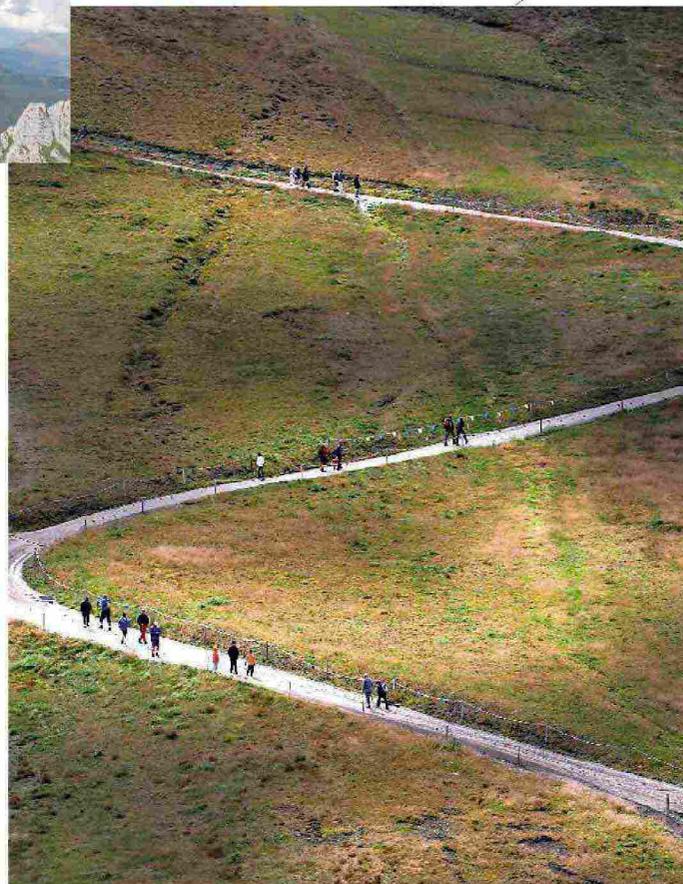
Sono 140 quelli che hanno riaperto, e tra le novità dell'estate, da non perdere il panoramico Maria e Alberto ai Brentei, nel cuore delle Dolomiti di Brenta, gestito dalla guida alpina Luca Leonardi, pronto a condividere saperi e sapori del territorio ([trentinorifugi.com](http://trentinorifugi.com)). Se poi è la volta celeste ad ammaliarvi, tra le cime di Madonna di Campiglio — da poco entrata a far parte dei Territori di Eccellenza di Altagamma — con *A riveder le stelle* (sino al primo ottobre), dopo un'escursione al tramonto, si vive l'incanto del cielo stellato dal rifugio dove si cena e si pernotta ([campigliodolomiti.it](http://campigliodolomiti.it)).



SI SALE CON GLI ARTISTI A  
UNA CONCA FIORITA  
O A UN COLLE PANORAMICO.  
DOVE NOTE E PAESAGGIO  
A SORPRESA SI SPOSANO



Dall'alto. Anche gli artisti dei Suoni delle Dolomiti raggiungono la sede del concerto a piedi. Vista sul sentiero dal Col Rodella, nelle Dolomiti di Fassa. La Malga Venegiota in Val Venegia con sullo sfondo le Pale di San Martino al tramonto. Nella pagina accanto. Lezione a piedi nudi alla Barefoot Academy di Andrea Bianchi. Il Rifugio Antermoia al Catinaccio. Fioriture intorno al Rifugio Guido Larcher in Val di Sole.



Insomma, si intuisce che si è nel posto giusto se si ha voglia di intraprendere un viaggio slow incentrato sul benessere psico-fisico, all'insegna di passeggiate sul "pentagramma" cui si abbinano anche osservazione dell'ambiente, yoga, meditazione. Esperienze sempre più gradite, come conferma la costante crescita del numero degli escursionisti, che solo in Italia sono otto milioni: "Nell'epoca della pandemia, i sentieri si sono rivelati spazi di libertà", spiega Lorenzo Bersezio nel nuovo libro *A piedi sotto il cielo* (Utet). "L'escursionismo e i trekking vivono un momento magico. I percorsi a piedi sono diventati protagonisti di nuove felicità personali e del rilancio di interi territori". "Camminare fa bene al corpo, al cervello e alla società", sostiene il neuroscienziato Shane O'Mara, autore di *Camminare può cambiarci la vita* (Einaudi). "Camminare è olistico: ogni suo aspetto aiuta ogni aspetto dell'esistenza". Lo sanno bene Alissa e Mattia. Di Kyoto, ballerina di danza Buto ed esperta di yoga lei, insegnante di shiatsu di San Lorenzo in Banale lui, coppia nella vita e sul lavoro: «Quando

sono arrivata qui», racconta Alissa, «ho sentito un'energia e una sacralità molto forti». Insieme hanno creato MattAriVita: «*Mattari*, termine giapponese, descrive un sapore semplice ma profondo», precisa Mattia, «e si accosta alla visione che abbiamo dell'esistenza». Al progetto, mirato a immergersi in stili di vita sani e portatori di positività, hanno affiancato BrentAnima, una rete di terapisti che propongono esperienze olistiche nel borgo di San Lorenzo Dorsino, ai piedi delle Dolomiti di Brenta; e così è nato l'omonimo Festival, ora in corso (sino a metà settembre, [sanlorenzodorsino.it](http://sanlorenzodorsino.it)). Da non perdere la *Perception walking*: «Viene dalla danza Buto e si svolge in coppia», spiega Alissa. «Una persona sta a occhi chiusi e l'altra la guida, non si parla ma ci si può toccare. Un'attività che scardina i pregiudizi, ci fa tornare bambini, tocca l'anima in profondità. All'inizio tutti hanno paura, ma poi diventa vivere il qui e ora, percepire se stessi e l'ambiente attraverso l'altro, lasciandosi andare. È come una terapia». Un'altra esperienza è la Meditazione zazen: «La facciamo al Parco del Respiro, a Fai della Paganella, il venerdì;

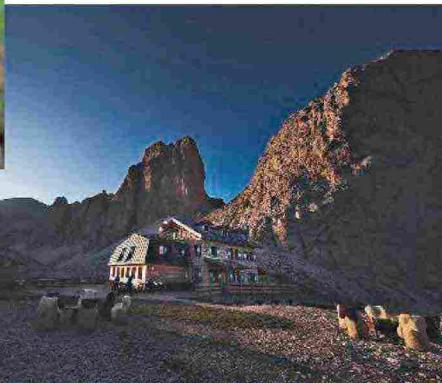
ALBERTO BERNASCONI / N. SCHUBENBERGER / P. JACOMETTI / MATTEO GASPARINI / FEDERICO MODICA / G. CALZA

083430

derivata dal buddismo zen, è un viaggio all'interno di sé attraverso la respirazione, per essere nel momento presente. Quest'anno, poi, Brentanima è un po' più "speciale": la sfida è mettere insieme l'outdoor, l'attività sportiva, con quella olistica, per esempio yoga e climbing, scoprendo luoghi che sembrano usciti da un cartone di Miyazaki.

Connessi all'hic et nunc, ma soprattutto alla terra? Facile, basta togliersi le scarpe! Ci spostiamo a San Martino di Castrozza, la prima zona in Italia a partecipare al *Barefoot Trail* della Barefoot Academy "Il silenzio dei passi", fondata da Andrea Bianchi, che all'argomento ha dedicato i volumi *Il Silenzio dei passi*, *A piedi nudi* (edicicloeditore) e *Con la terra sotto i piedi* (Mondadori): «Ho iniziato dieci anni fa, quando mia figlia, durante una passeggiata, si levò gli scarponcini e io la imitai. Fu qualcosa di totalmente nuovo, per le sensazioni risvegliate, per l'euforia provata. E poi con il massaggio plantare esercitato spontaneamente si stimola il sistema cardiocircolatorio, si agisce sull'aspetto meccanico-posturale, si sente meno il freddo». Un modo di vivere la natura benefico sia dal punto di vista fisico che psicologico, che ciascuno può sperimentare pure in autonomia: «Abbiamo individuato a San Martino di Castrozza tre

sentieri del Cai e li abbiamo resi anche *barefoot*; il suolo è facile da affrontare, non sono impegnativi né per lunghezza né per dislivello. Percorrendoli si trovano cinque postazioni dove, attraverso un qr code, si accede a un video con un mio esercizio». Altre novità a Villa Welsperg, sede del Parco Naturale Paneveggio-Pale di San Martino ([parcopan.org](http://parcopan.org)): «Qui si può provare il percorso sensoriale *A piedi nudi sul tempo*, per sperimentare scalzi i diversi suoli che, nel corso degli ultimi 12mila anni, si sono originati dall'erosione della roccia madre». Un viaggio a ritroso nel tempo da fare con Bianchi il 20 agosto e 3 settembre, cui si può abbinare un'idroterapia sui generis (a Caderzone Terme il 6 e 27 agosto), a base di acqua fredda delle antiche fontane del posto, respiro, pratiche Kneipp e sauna. Non c'è dunque che l'imbarazzo della scelta se si desidera nutrire il corpo e l'anima muovendosi dolcemente tra scenari naturali di una bellezza unica. Come spiega Adam Ford, autore del nuovo *Mindfulness del camminare* (TS Edizioni), «Un modo molto efficace per praticare la mindfulness è fare una bella passeggiata e seguire il semplice consiglio di Buddha: Quando cammini, cammina e basta». |



**CONDIVIDERE SAPORI E SAPERI DELLA NATURA CHE CI CIRCONDA**

## GUIDA PRATICA

### Dormire in rifugio

Tutto è un po' speciale nei rifugi alpini, dai panorami all'atmosfera, sino ai gestori, animati da grande passione e felici di condividere con gli ospiti i loro racconti. Dormire qui non può che amplificare un'esperienza unica; grazie al sito [trentinorifugi.com](http://trentinorifugi.com) è facile scegliere la zona e la struttura più adatta alle proprie esigenze.

Full immersion tra le vette? Ecco *Let's Dolomites*: pacchetti trekking di 3 o 6 giorni, in compagnia delle Guide Alpine, sempre facendo tappa nei rifugi e nelle malghe in quota ([campobase.travel](http://campobase.travel)).

### Dormire in hotel

\*Design alpino e cucina gourmet all'Hotel Corona ad Andalo, ideale per una vacanza romantica ([coronadolomiteshotel.com](http://coronadolomiteshotel.com)).

\*Per chi vuole andare alla scoperta della Paganella e ama le due ruote, il Piccolo Dolomiti Resort, ad Andalo, con nuova area benessere Golden Spa ([piccolo.it/luxurybikehotels.com](http://piccolo.it/luxurybikehotels.com)).

\*Atmosfera genuina al delizioso Garni Lilly, a S. Lorenzo Dorsino ([garnililly.it](http://garnililly.it)).

\*In un maso di famiglia ristrutturato, il B&B Armonia ha vista premium sulle Pale di San Martino ([bnbarmonia.it](http://bnbarmonia.it)).

\*Ai piedi delle Pale, Gianna Tavernaro ha creato il curatissimo B&B El camin che fuma ([sanmartino.com/IT/b-b-el-camin-che-fuma](http://sanmartino.com/IT/b-b-el-camin-che-fuma)).