

Il silenzio è il nuovo lusso

di Luisa Taliento

Fino a pochi anni fa, stare senza parlare era associato soprattutto alla meditazione o alla solitudine. Oggi, invece, è sempre più spesso un'esperienza condivisa. Lo conferma Andrea Bianchi, scrittore e fondatore della scuola Il Silenzio dei passi, la prima di Barefoot Hiking, il cammino a piedi nudi. «Il silenzio è legato a chi lo ascolta e a come lo ascolta. Non è un'assenza di suoni o rumori, cosa che non sperimentiamo mai. Ciò che definiamo silenzio è piuttosto un'assenza dei rumori artificiali tipici dell'ambiente urbano. La sensazione del silenzio possiamo sperimentarla in natura, ma anche in questo caso riconosciamo sul fondo lo scorrere dell'acqua, il vento tra gli alberi, il cinguettio degli uccelli, e mille altre cose ancora. Bisogna quindi saperlo ascoltare e ricercare, ed è quello che propongo nelle mie camminate in natura, anche a piedi nudi, per beneficiare degli effetti più profondi legati alla quiete. Si allenta il continuo flusso dei pensieri, si riporta l'attenzione alle sensazioni del corpo e al “qui e ora”. Il risultato è una rigenerazione che va oltre il semplice riposo: diminuisce lo stress, si recuperano energie, il sistema nervoso si rilassa e diventa più facile entrare in relazione con sé stessi. Quando questo accade cambia anche il modo di stare con gli altri: liberati dal rumore mentale, le relazioni diventano più spontanee e autentiche». È la filosofia che ispira anche il prossimo ritiro Hot Mind organizzato da Il Silenzio dei passi, in programma alle Azzorre (Portogallo) a metà novembre, dove il →

Il maestro del cammino silenzioso

Punto di riferimento del barefoot hiking in Italia, Andrea Bianchi (*a destra*) è autore di tre libri sul camminare scalzi in natura e fondatore della scuola Il Silenzio dei passi, che insegna il cammino, anche a piedi nudi, come via al silenzio interiore. Detiene il record mondiale della fila scalza più lunga, a cui hanno partecipato 213 persone. Yogi da vent'anni, è la mente di *MountainBlog*.



Marco Bottigelli / Getty Images

OLTRE IL RUMORE

Davanti all'Oceano Atlantico: alle Azzorre, il ritiro Hot Mind di Il Silenzio dei passi unisce respiro consapevole, pratiche barefoot e bagni geotermici.

silenzio verrà vissuto davanti all'immensità dell'Oceano Atlantico, con pratiche di respiro consapevole, barefoot e bagni in acque calde geotermiche.

NELLE VALLI ALTOATESINE

Assistere all'alba sulla cima del monte Watles, a 2.555 metri, è una delle proposte "silenziose", ma da condividere, dell'hotel Weisses Kreuz Adults Only di Burgusio (frazione di Malles Venosta, Bolzano). Nell'oscurità della notte, si avanza verso la vetta e si arriva proprio nel momento in cui i primi raggi di sole si alzano dietro le imponenti montagne dell'Alta Val Venosta e sul gruppo dell'Ortles, scaldando dolcemente il viso. E poi si torna in albergo, per una nuotata nella nuova piscina a sfioro riscaldata tutto l'anno, una lezione di yoga con Annalisa, che accompagna principianti e avanzati nelle discipline (Hatha, Ashtanga, Flow, Vinyasa), con la possibilità di partecipare a retreat di 4 giorni dedicati all'introspezione in movimento. Il corpo rallenta, la mente si libera, il respiro si allunga anche nella Aura Mea Spa dell'hotel, 1.300 metri quadrati con piscina infinity riscaldata, saune e sale relax affacciate sull'Abbazia di Monte Maria.

SPAZIO ALL'ANIMA

Nell'Aura Mea Spa al Weisses Kreuz il tempo si ferma. Un'esperienza di puro benessere che culmina nella piscina infinity riscaldata, sospesa tra relax e panorama.

Altro luogo dove vivere l'emozione del silenzio è l'Adler Ritten (Soprabolzano), un complesso di eco-lodge di legno immersi nel bosco. Si trovano sull'Altopiano del Renon, luogo che da sempre è stato un rifugio per chi è alla ricerca di tranquillità, e tra questi anche Sigmund Freud, a cui è dedicata una passeggiata contemplativa. Per gli ospiti tante attività "silenziose" ma da condividere: dalle escursioni nei boschi alle scalate alpinistiche, dalle sessioni di yoga ai ritiri dedicati al respiro con la breathwork trainer Angela Grossi. Tra le novità della Spa il trattamento Haki Flow, eseguito in acqua e pensato per le persone molto attive mentalmente. Un'altra valle "zen" è la Val Casies, dove in autunno si sprigionano i profumi della legna che arde e delle caldarroste, che sono la giusta chiusura conviviale alle escursioni lungo il Sentiero delle Malghe 2000, un anello che tocca i punti panoramici più quieti della zona.

CENTRI ZEN E BORGH

Per chi desidera un'immersione ancora più profonda nell'assenza di rumori, il Centro Zen Gyogenji, a Costigliole d'Asti (Asti), propone giornate scandite dalla meditazione Zazen, ma anche da attività come cucinare, lavorare la

Daniel Zangeri



Carnet de voyage

Per informazioni, pacchetti e prezzi

- **Il Silenzio dei passi**
(facebook.com/ilsilenzioideipassi)
- **Hotel Weisses Kreuz Adults Only**
(weisseskreuz.it/it)
- **Adler Ritten**
(lodge-ritten.adler-resorts.com)
- **Val Casies, Monguelfo, Tesido**
(gsieser-tal.com)
- **Centro Zen Gyogenji**
(zentemple.it)
- **Mandali**
(mandali.org)
- **Unexpected Italy**
(unexpected-italy.com)
- **Silent Book**
(silentbook.club)



© RIPRODUZIONE RISERVATA - Getty Images

terra, camminare e dipingere insieme. Sul lago d'Orta, a Quarna Sopra (Verbania), il Mandali Retreat Center, progettato secondo i principi del Feng Shui, organizza ritiri dedicati alla consapevolezza. Tra le proposte autunnali, l'Enlightenment Intensive, un ritiro di gruppo basato su sessioni di domande, chiamate *Dyad*. Una persona pone domande profonde a un'altra e ascolta in silenzio le risposte: un dialogo essenziale che libera la mente dal rumore quotidiano e favorisce un incontro autentico. C'è poi chi ha trasformato il silenzio in una filosofia di viaggio. La startup Unexpected Italy ha selezionato una rete di strutture prive di wifi dove il «silenzio digitale» diventa un invito a rallentare. Lo chiamano «il lusso della sottrazione»: si può sperimentare a Follonico, un casale in pietra nelle campagne di Torrita di Siena, in Val d'Orcia, fra tessuti naturali e sapori dell'orto. Oppure in Veneto, al Cargador de Ron, casera immersa nei boschi di Valdobbiadene (Treviso), o alla

TRA LE NUVOLE

Sulla terrazza panoramica Edge del grattacielo 30 Hudson Yards, a New York, un Silent Reading Party celebra la Giornata Mondiale del Libro e del Diritto d'Autore, che ricorre ogni anno il 23 aprile.

Scuola Guesthouse, ricavata da un'ex scuola degli anni Venti, a Lusiana Conco (Vicenza) sull'Altopiano di Asiago.

SILENT PARTY DI LIBRI

Il silenzio, come quello di una classe in cui si sta con il libro in mano, è

l'ambiente dei Silent Reading Party. Nati all'estero e sempre più diffusi anche da noi, riuniscono decine di persone nella stessa stanza: ciascuna legge il proprio volume, nessuno parla, eppure nessuno si sente solo. Al termine arrivano i sorrisi, qualche impressione condivisa, un caffè. Il silenzio diventa una forma di compagnia. Un'esperienza da provare unendosi alla comunità *Silent Book Club*, che ha ramificazioni sparse in tutto il mondo, dalle risaie del Vietnam alle coste della Sardegna, fino ad altri luoghi immersi nella natura. Durante l'anno organizzano gli *Escape with a book*, ritiri di lettura in cui il tempo si divide tra lettura individuale e momenti di socialità. 🌸