



# ALLE PENDICI DEL SASSOLUNGO

MY-MAGICPLACES VOL.2



# 1

## MY MAGIC PLACES

Ci sono luoghi, dove puoi sentirti parte della natura, dove tutti i pensieri che ci sembravano grandi, si alleggeriscono e diventano piccoli come nuvole passeggiere. Ci sono luoghi come portali magici tra il nostro mondo interno e quello esterno, dove ritrovare l'accesso agli elementi terra, acqua, fuoco, aria, suono, luce, e coscienza. Benvenuti alle pendici del Sassolungo in Val Gardena, benvenuti in My-MagicPlaces!

## IL SASSOLUNGO

Un luogo magico, dagli energizzanti contrasti.

Qui troverai il buio e la luce, il fuoco e l'acqua, il suono e il silenzio. Angoli nascosti di neve anche in estate, grotte e piccole cascate, fiori e alberi dalle insolite forme. Tutto questo nel percorso alle pendici del Sassolungo, la cima più alta del Gruppo del Sassolungo, che svetta a 3.181 m.s.l.m.

Con la sua forma caratteristica, affiancato al Sasso Piatto, il Sassolungo è l'icona della Val Gardena, riconosciuto in tutto il Mondo.





2

## ALLE PENDICI DEL SASSOLUNGO

Si parte al mattino da Santa Cristina, dove è possibile utilizzare una tradizionale seggiovia a due posti che dal paese porta fino al Monte Pana. Il percorso in seggiovia è divertente e rilassante, oltre che panoramico.

Da qui si sale con la seggiovia Mont de Seura, che porta al crocevia dei sentieri che conducono al giro del Sassolungo.

Ci sono molte possibilità di accesso al giro, la più conosciuta generalmente è quella che parte dal Passo Sella a Selva Val Gardena. Inoltre è possibile effettuare il giro in senso orario oppure antiorario. Oggi descriverò la parte di tracciato che, dal Monte Pana, va nella direzione del Rifugio Emilio Comici.



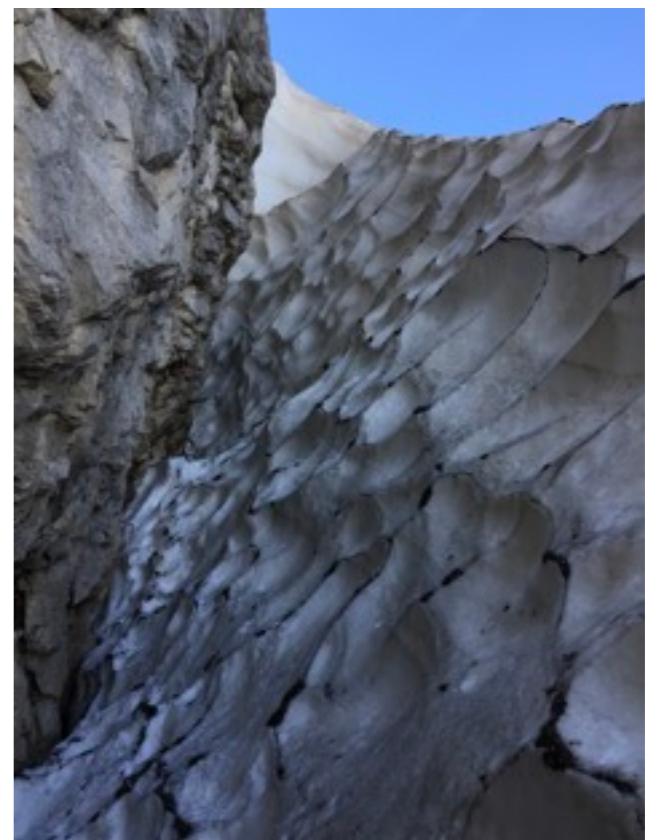
Un nevaio in piena estate

## UNA SORPRESA INASPETTATA

In questo percorso si segue il sentiero più alto, quello che passa a ridosso della parete rocciosa del Sassolungo.

I suoni del bosco lasciano il posto allo sgocciolio dell'acqua sulla roccia e il panorama cambia improvvisamente. La temperatura si abbassa e alla calda luce del sole che ci aveva accompagnati fino a poco prima, subentra l'ombra.

Ci si ritrova su un nevaio, una gradita sorpresa in estate! Subito cresce il desiderio di fermarsi a contemplare questo spettacolo della natura.





La ruota (URDVHA DHANURASANA) sul nevaio

## LA RUOTA - URDVHA DHANURASANA

Nel percorso alle pendici del Sassolungo, vi sono alcuni punti in cui è possibile riequilibrare l'elemento ARIA.

Questo elemento è rappresentato dal quarto Chakra, di colore verde ed è collocato simbolicamente a livello del cuore e dei polmoni. Possedere l'elemento ARIA in equilibrio ci rende generosi, gioiosi e radiosi.

E allora... un profondo respiro, poi uno ancora più intenso... ogni tensione si ammorbidisce e ogni cellula del nostro corpo si riempie di ossigeno. Il vecchio lascia il posto al nuovo e una rinnovata energia riporta serenità e bilanciamento.

Nella pratica Yoga "la ruota" (URDVHA DHANURASANA) è una posizione che aiuta a riequilibrare questo elemento.



## 3 CONTRASTI

Sul nevaio si ha la sensazione di essere su un'altro pianeta! Si prosegue attraverso delle piccole grotte nella roccia, archi di pietra e ghiaioni poi... ricompare la vegetazione e ci si ritrova di nuovo immersi nella luce del sole.



Via le scarpe!

## RIPRENDERE IL CONTATTO CON LA NATURA

Il sentiero si snoda tra grandi massi di roccia dolomitica bianchissima, su cui sono cresciute conifere dalle radici ritorte e artistiche.

Un grande tronco, in mezzo ad un cespuglio di rododendri fioriti attira l'attenzione... quale luogo migliore per togliersi le scarpe e sentire il suo calore, mentre il cinguettio degli uccellini e un intenso profumo di fiori e resina inebriano l'aria.

Un angolo riservato e tranquillo dove fermarsi e dedicarsi ad un pò di pratica Yoga nella natura.



*Il Piano inclinato (PURVOTTANASANA), bilancia l'elemento FUOCO che corrisponde al terzo Chakra, di colore giallo. Essere in equilibrio con questo elemento significa avere forza di volontà, energia, padronanza.*



*Il piegamento in avanti da seduti (PASCHIMOTTANASANA), per l'elemento TERRA, che ci dona stabilità, sicurezza e armonia del corpo. Per lo Yoga l'elemento TERRA corrisponde al primo Chakra, di colore rosso e si traduce nella pratica che prevede posizioni di radicamento in piedi o seduti, che rafforzano le gambe e donano stabilità.*

*Il ponte (SETU BANDHA SARVANGASANA), ideale per l'elemento SUONO corrisponde al quinto Chakra e al colore azzurro. Il suo equilibrio ci rende creativi, coerenti, risonanti e sinceri. Riequilibrare l'elemento SUONO, scioglie le tensioni alle spalle e collo apportando enormi benefici alla postura e alla mente.*



4

## AL RIFUGIO EMILIO COMICI

Si riparte attraversando piccoli torrenti di acqua purissima che scende impetuosa tra le rocce, finché un certo languorino ricorda che è mezzogiorno! Dopo pochi minuti si raggiunge il Rifugio Emilio Comici, dove ad attenderci ci sarà uno squisito pranzetto e il panorama mozzafiato del Gruppo del Sella e del Ghiacciaio della Marmolada.



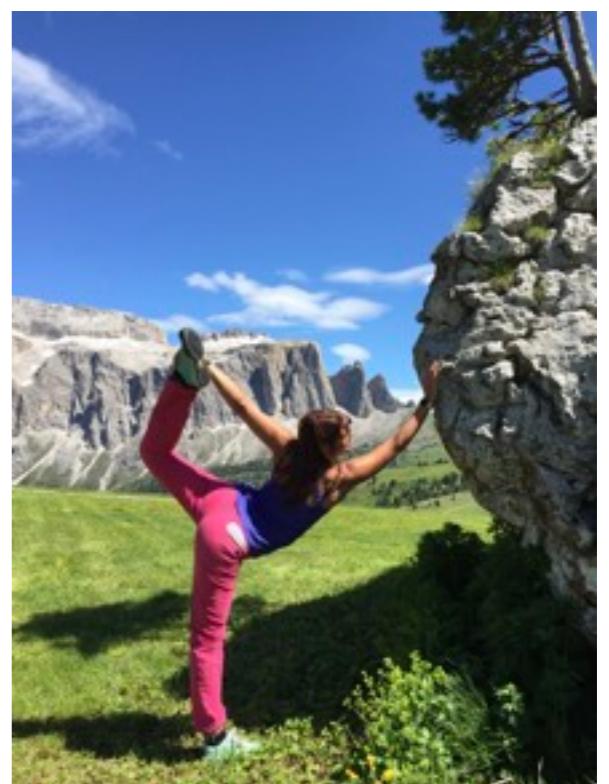
Vista del Gruppo del Sella dal Rifugio  
Emilio Comici

## UN PANORAMA INDIMENTICABILE

Il percorso, da valle al Rifugio Emilio Comici è durato circa un paio d'ore, considerando le numerose pause svolte.

Qui si possono gustare ottimi piatti, deliziose torte, crostate fatte in casa e coppe di frutti di bosco freschi.

Ancora un pò di relax al sole, davanti ad un'incredibile vista e poi si riparte verso casa.





## L'ALBERO - VRKSASANA

Seguendo il percorso più basso, che conduce al Monte Pana, s'intraprende un tracciato veloce che, in circa un'ora, riporterà alla tradizionale seggiovia per Santa Cristina. Il sentiero è ampio e percorribile facilmente.

Lungo la discesa si incontrano degli angoli ... mistici.

Uno in particolare colpisce l'attenzione! Una grande roccia in un laghetto, forma una specie di isolotto su cui è cresciuto un singolo albero. Sembra fatto apposta per ispirare... la posizione dell'Albero ;-)

“Alle pendici del Sassolungo” è decisamente un percorso degno di essere incluso in My-MagicPlaces!



# MY-MAGICPLACES.COM

Vol. 2 Alle pendici del Sassolungo

Collezione tutti i volumi su <https://my-magicplaces.com/tips/>



© My-MagicPlaces.com - Luglio 2018

Segui My-MagicPlaces.com:

Blog: <https://my-magicplaces.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/MyMagicPlaces0/>

Instagram: [https://www.instagram.com/my\\_magicplaces/](https://www.instagram.com/my_magicplaces/)