



# SENTIERO UNIKA VAL GARDENA

MY-MAGICPLACES VOL.1





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 passeggiare. 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 nel Sentiero UNIKA in Val Gardena, Benvenuti in My-MagicPlaces!



## TROI UNIKA

Il Sentiero UNIKA, in ladino “*Troi UNIKA*”, è un percorso situato al Monte Pana, nel Comune di Santa Cristina Val Gardena (BZ), in Trentino - Alto Adige Südtirol. Incorniciato dalle splendide Dolomiti della Val Gardena, si snoda tra boschi e prati, armonizzando nel paesaggio naturale, maestose sculture di artisti della Val Gardena. In questa “mostra d’arte a cielo aperto”, si può godere della bellezza di sculture come “*Pultredes*” di Stephan Perathoner e “*La piuma*” di Eric Perathoner.

Un percorso davvero evocativo!







Eric Perathoner scultore de "La Piuma"

## DUE DOMANDE A ERIC PERATHONER:

**1) Cosa vorresti trasmettere alle persone che hanno l'opportunità di ammirare la tua scultura nel "Trois UNIKA" al Monte Pana?**

*Eric:* La libertà, la leggerezza dell'essere, il desiderio dell'uomo di volare. Trovo che la posizione in cui è stato scelto di collocare la mia scultura, sia ideale per trasmettere queste emozioni.

**2) Cosa ti ha ispirato nella realizzazione della tua scultura "La Piuma"?**

*Eric:* Negli anni ho realizzato molte piume in legno e di varie dimensioni ma ne ho voluta realizzare una grande da poter esporre all'esterno.

Mi ha ispirato la poesia "Piuma" di Giampaolo Angius, che ho poi inciso sulla scultura stessa.





## "Piuma" di Giampaolo Angius

*"Ho visto una piuma,  
volteggiare leggiadra, scendere in voluttuose spire,  
per poi impennarsi e riprender quota,  
se un refole di vento la baciava.  
Ho pensato all'animo umano,  
quanto può essere nobile e poi degradar se stesso,  
se appena il vento si posa.*

*Ho visto una piuma,  
ho provato invidia per la creatura alata  
che l'aveva perduta,  
padrona dei cieli ci guarda dall'alto,  
ben misera cosa ai suoi occhi appare il  
brulicare degli essere umani.*

*Ho visto una piuma,  
precipitare in verticale sul nudo selciato  
quando il vento cessò di soffiare,  
subito fu calpestata da passi indifferenti  
e affrettati,  
ho pensato che tutto ha fine, nel bene e  
nel male."*





A woman in white is performing a yoga pose (Vrikshasana) on a grassy hill in a forest. The sun is low on the left, casting long shadows of the trees across the grass. The scene is peaceful and scenic.

2

## SENTIERO UNIKA

Verso le ore 19:00 il cielo diventa limpidissimo in Val Gardena, quale occasione migliore per godersi il tramonto e gli ultimi raggi del sole d'inizio estate?! Partendo da Santa Cristina Val Gardena (BZ), si può salire con la macchina lungo la strada che porta al Monte Pana. Sulla destra, oltre la seggiovia, si trova un ampio e comodo parcheggio, a quest'ora gratuito e completamente libero. Le Dolomiti iniziano ad arrossare al tramonto e la luce del sole filtra tra gli alberi del bosco donando ovunque una luce calda e dorata. C'è un silenzio emozionante... si sente solo il canto degli uccellini e il suono del bosco.





## L'ALBERO - VRKSASANA

Nel Sentiero UNIKA, si può accedere all'elemento TERRA, che 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, come ad esempio la posizione dell'Albero - VRKSASANA.







3

## ARTE, NATURA, BALANCE

Seguendo le indicazioni per il “Troi UNIKA”, si incontra una grande spirale in legno, da cui inizia un facile percorso (circa 50 min) adatto a tutti. La sua particolarità? La combinazione tra arte, natura e introspezione. Durante la passeggiata ci si imbatte in angoli segreti dove meravigliose sculture di artisti gardenesi si fondono nella natura circostante, rendendole mistiche e affascinanti. Alcune citazioni famose in italiano, tedesco, inglese e spagnolo, accrescono la profondità di questo percorso.





## SIGNORE DELLA DANZA NATARAJASANA

Durante il Percorso UNIKA angoli evocativi riequilibrano l'elemento COSCIENZA o pensiero. Questo elemento è correlato al settimo Chakra, rappresentato dal colore viola o bianco. Il suo equilibrio dona l'illuminazione e la piena realizzazione. Nella pratica Yoga, tra le posizioni che riconnettono all'elemento COSCIENZA, troviamo "Il signore della danza" NATARAJASANA.







4

## UNA FINESTRA SULLE DOLOMITI

Un percorso eccezionale per avvicinare i bambini all'arte e alla natura, un romantico momento da condividere in due ... soprattutto al tramonto! Una piacevole passeggiata da fare chiacchierando con gli amici e perché no... con il proprio compagno a quattro zampe. Un posto dove fare pratica Yoga e meditazione nella quiete della sera, il tutto incorniciato da un panorama mozzafiato sulle Dolomiti della Val Gardena.



# MY-MAGICPLACES.COM

Vol 1 Sentiero UNIKA

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



© My-MagicPlaces.com - Giugno 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/)