



STEVIA A UN PASSO DAL CIELO

MY-MAGICPLACES VOL. 4



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 mondo interno e quello esterno, dove ritrovare l’accesso agli elementi terra, acqua, fuoco, aria, suono, luce e coscienza. Benvenuti ad un passo dal cielo, benvenuti in My-MagicPlaces!”



Lungo il sentiero per la Forcella Piza

MONTE STEVIA - VAL GARDENA

Un percorso dedicato alla bellezza delle Dolomiti della Val Gardena, per raggiungere il Monte Stevia (2.555 m s.l.m) e arrivare... a toccare il cielo.



STEVIA... A UN PASSO DAL CIELO

Un percorso davvero magico, a tratti un pò impegnativo. Numerose vie d'accesso, sia da Santa Cristina che da Selva Val Gardena, portano al Monte Stevia o come chiamato in Ladino “*Mont de Stevia*”. Quella che parte da Santa Cristina Val Gardena, è un pò più ripida ma molto spettacolare e oggi intraprenderemo questo tracciato.

Si consiglia un abbigliamento comodo, leggero e traspirante per i passaggi esposti al sole e protettivo per i tratti in ombra o sottovento. Fondamentale portarsi un pò d'acqua!

Ok... premesse fatte! Partiamo?!





2

VERSO IL RIFUGIO FIRENZE

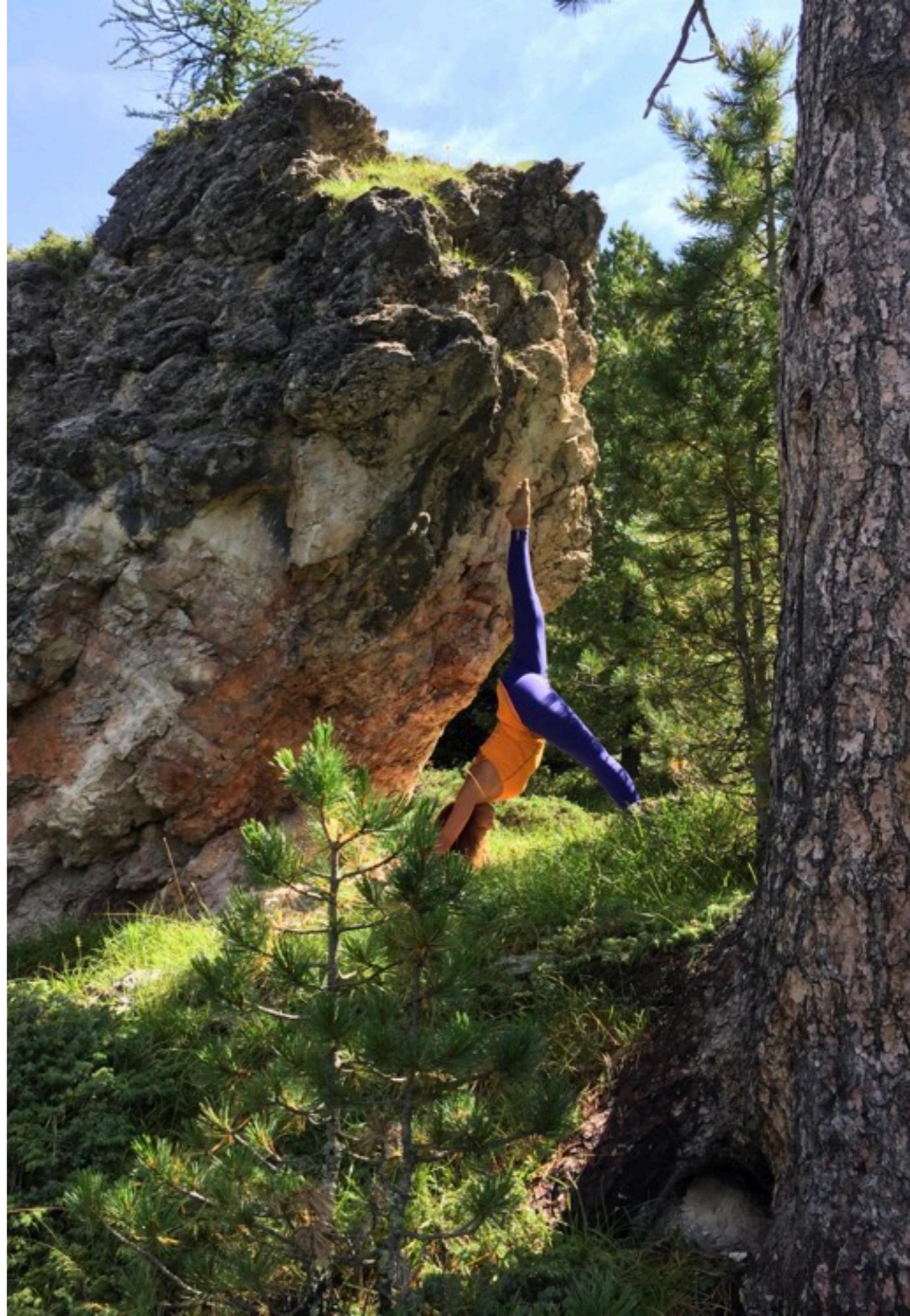
Con la cabinovia Col Raiser si raggiungono i 2.106 m s.l.m. Il panorama che si gode da qui è formidabile e con un bel sole caldo, come compagno d'avventura, s'imbocca il sentiero n.4 in direzione del Rifugio Firenze. Fino a qui si viaggia più o meno in quota senza fretta, godendo dei profumi del bosco e del colore dei fiori nei prati verdissimi.



UN BOSCO INCANTATO

Superato il Rifugio Firenze si prosegue in direzione Forcella Piza, in ladino “*Furcela dla Piza*” e subito il sentiero diventa stretto e più ripido.

Sembra di entrare in un bosco magico, con angoli segreti tutti da scoprire, dove blocchi di roccia dolomitica si integrano nella vegetazione di conifere, formando delle nicchie dove fermarsi ad ascoltare il respiro del bosco e la sua energia.





Un bosco incantato

HADHO MUKA SVANASANA - Cane con la testa in giù

Nella pratica dello Yoga, questa posizione (asana) è molto utilizzata. Permette di entrare in contatto consapevole con il proprio respiro, aumenta la stabilità, allunga i muscoli delle cosce e apre le spalle. Insomma un'asana davvero benefica!



UNA FINESTRA SULLE ODLES

Proseguendo lungo il sentiero in salita nel bosco è possibile fermarsi, di tanto in tanto, a riprendere fiato godendo dello splendido panorama sulle Odles.

Gli alberi si diradano formando una cornice d'eccellenza al Parco Naturale del Puez-Odle.

Lasciandosi ispirare dalle vette dolomitiche che sfidano il cielo maestose, questa è la location ideale per provare a "sfidare" la forza di gravità, tentando un'inversione sulla testa.





SHIRSHASANA – Inversione sulla testa

Nella pratica Yoga le posizioni in inversione, che apportano maggior sangue al cervello favorendo il ragionamento, sono le più indicate per riequilibrare l'elemento COSCIENZA.

Attenzione... solo per chi ne conosce la tecnica!



3

LUNGO IL SENTIERO

Riprendendo la marcia si sale di quota. La vegetazione cambia completamente e il bosco lascia il posto alle specie arbustive.



Ghiaioni di candida dolomia, contenenti mille cristalli di dolomite, riflettono la luce del sole brillando come piccoli diamanti.

Proseguendo si entra in una zona d'ombra, da qui inizia la parte più impegnativa del tracciato.

Tra le rocce si possono scorgere delle macchie di colore giallo... sono degli splendidi Papaveri alpini!



Il sentiero piega a sinistra ed ecco aprirsi un piccolo spiazzo soleggiato che si affaccia, su una vista mozzafiato, come un meraviglioso terrazzo privato.

Vale la pena fermarsi a contemplare tanta bellezza.

Il cielo, di un blu intenso, fa risaltare il bianco delle nuvole spumeggianti che si susseguono sopra le cime delle Dolomiti.

L'aria è fresca e il sole avvolge e rilassa... incredibile come ci si possa sentire bene qui! Viene voglia di non andare più via!



Ricaricati di energia si prosegue la salita.

A tratti è necessario reggersi a corrimani di ferro, appositamente posizionati sulla parete rocciosa e a tratti si incontrano pratiche scalette, realizzate con tronchi di legno.



4

FORCELLA PIZA

Siamo giunti quasi in cima e finalmente il torrione di roccia, che sembrava impossibile da raggiungere da valle, ora è qui.

Siamo Arrivati!



Col dla Pieres 2.750 m s.l.m.

COL DLA PIERES

Lo spettacolo che si presenta è incredibile! Si rimane letteralmente a bocca aperta quando si vede comparire, oltre la Forcella, una splendida montagna dai contrasti incredibili “Col dla Pieres” (2.750 m s.l.m.).

Le stratificazioni rocciose e i conoidi di detrito, creano un gioco di forme e colori davvero interessanti. Sullo sfondo e tutto attorno, montagne a perdita d'occhio.

HANUMANASANA è un'asana che richiede un pò di allenamento e flessibilità.

Ha una funzione benefica sul sistema circolatorio, sugli organi addominali e di allungamento degli arti inferiori.





5

MONTE STEVIA

Attraversando un morbido prato, sulla destra del sentiero, si arriva al bordo del costone roccioso, che scende a strapiombo sulla vallata. La sensazione è molto intensa e con un pò di concentrazione si riescono a dominare le vertigini. Sembra di essere sul tetto del mondo, immersi nel cielo blu.



AL RIFUGIO STEVIA

Ci portiamo verso il Rifugio Stevia percorrendo un comodo sentiero, tutto in discesa... Finalmente! All'orizzonte si osserva il Gruppo del Sella e nel prato accanto, le Stelle alpine.



Si trascorrono un paio d'ore al Rifugio.

Ci siamo meritati un bel pranzetto e una fetta di torta fatta in casa con marmellata di lamponi!

Dopo un pò di relax e una visita al recinto delle caprette, inizia la discesa in direzione di Selva Val Gardena.





Il sentiero lungo la via del ritorno è molto interessante, piccole cascatelle d'acqua cristallina sulla roccia e impressionanti strapiombi attraggono continuamente l'attenzione.

Il tracciato prosegue fino ad arrivare in un bel bosco luminoso, che si apre sul Rifugio Juac.

Da qui è possibile proseguire fino a Selva Val Gardena oppure rientrare a Santa Cristina.

Tutto il percorso, comprese le numerose pause fatte, è durato circa 6 ore.

Un pò stanchi ma elettrizzata dall'immensità di cui si è potuto godere, si ripensa alla giornata trascorsa in un incredibile "Magic Place".

**Lungo la via del ritorno,
in direzione Selva Val
Gardena**

MY-MAGICPLACES.COM

Vol. 4 “Stevia... a un passo dal cielo”

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

© My-MagicPlaces.com - Agosto 2018

Segui My-MagicPlaces.com:

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

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

Instagram: https://www.instagram.com/my_magicplaces/