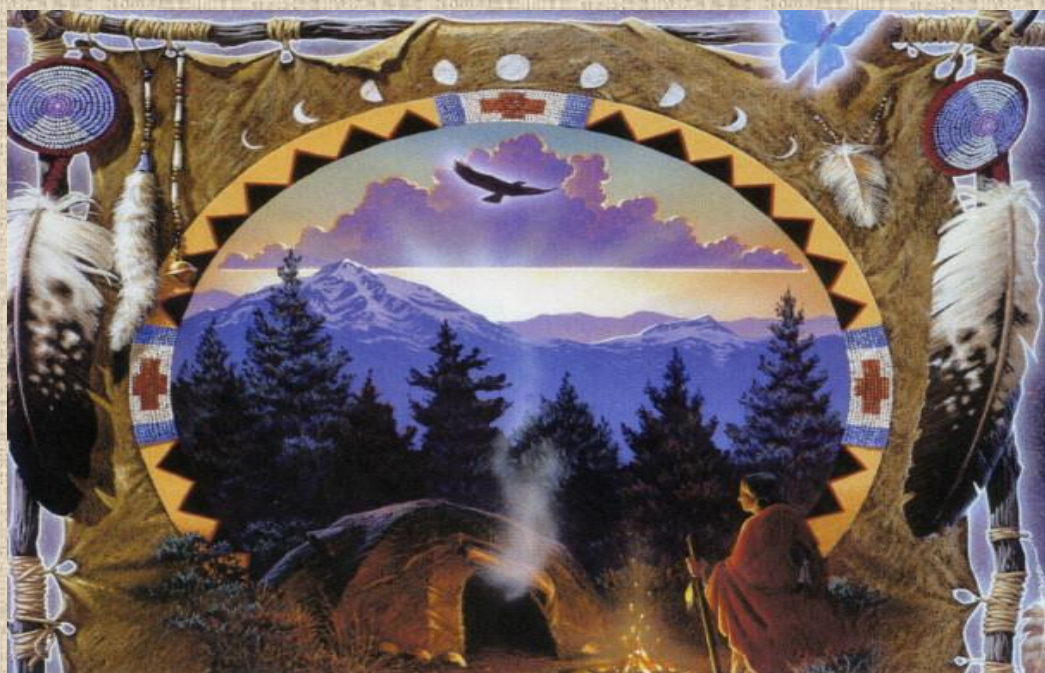


## Cerimonia di Temazcal, Lari (Pi), 6 maggio 2018



*Temazcalli* è una parola in lingua Nahuatl, la lingua degli Aztechi, che significa "Casa del Vapore".

Nel Nord-America, in lingua Lakota, è conosciuto come *Inipi* che significa "Rinascere ancora".

Noi traduciamo questi termini con *Capanna Sudatoria*.

La pratica di utilizzare il vapore per purificarsi e curarsi è talmente antica ed ubiquitaria che è difficile rintracciarne un uso originale.

La Cerimonia del Temazcal è un rito sacro durante il quale si entra in contatto diretto con gli elementi.

L'Aria, l'Acqua, il Fuoco e la Terra sono al suo interno presenti e vivi e noi con loro come un solo Essere.

La forma della Capanna riproduce l'utero materno che ha generato noi tutti, fecondata dall'energia del Fuoco; sono infatti questi due elementi che insieme all'Aria ed all'Acqua ci permettono di entrare di nuovo in contatto con il sentire originale dell'uomo, solo al cospetto del creato.

La Cerimonia dura quattro periodi, detti *Porte*, ciascuno relazionata ad uno degli elementi e ciascuno con la sua energia.

Si sta seduti, al buio, al caldo ed a contatto con la Terra, cantando e suonando, ascoltando se stessi e lasciandosi avvolgere dal vapore, dal calore e dalle essenze delle erbe, affrontando le proprie paure e raggiungendo uno stato di consapevolezza accresciuta; inoltre l'alto grado di calore ed umidità che provoca sudorazione, permettono l'eliminazione rapida delle tossine che accumuliamo nel corso della vita di tutti i giorni e lascia corpo e mente con nuova energia.

Inoltre è gradito un comportamento rispettoso verso la Cerimonia, verso gli altri partecipanti, verso la Natura e verso se stessi, oltre che una certa quota di adattabilità, poiché il lavoro sarà svolto in un campo senza i confort quotidiani e/o servizi igienici.

Chiunque abbia voglia di unirsi a questo incontro, è invitato a giungere con un intento, così da dirigere l'esperienza su qualcosa di concreto e potenzialmente utile per la propria vita quotidiana.

E' opportuno tenere presente che la Cerimonia non consiste solamente nella mera esperienza del Temazcal, ma include tutte quelle attività preliminari finalizzate alla messa in piedi del rituale e quelle finali per lasciare il luogo come trovato, che sono appunto attività "cerimoniali". Chiediamo perciò di arrivare con una buona predisposizione a collaborare laddove sarà necessario, come la realizzazione della pira, dell'altare della tartaruga e l'allestimento della capanna e la sistemazione del posto al termine della giornata.

#### **Orari:**

- 11:30-12:00, arrivi (per favore puntuali!)
- a seguire, preparazione altari, capanna, accensione fuoco, info sul lavoro
- 15:00-17:30 (circa), Cerimonia di Temazcal
- a seguire, condivisione cibo, sistemazione campo e chiusura

#### **Cosa portare:**

- costume o pareo (preferibilmente di cotone) e ciabatte
- asciugamano e/o accappatoio
- torcia elettrica (se si va nelle ore notturne)
- due bottiglie di acqua a testa (non è opzionale e non è da dimenticare)
- frutta e/o altro cibo leggero (niente dolci o cibi contenenti zuccheri per favore), da condividere all'uscita
- k-way/ombrello se prevista pioggia
- una o più vecchie coperte, da lasciare al campo (per chi può)
- no alcool e/o droghe ricreative (naturali e/o di sintesi)
- gradite erbe, essenze, resine, incensi, tabacco, etc. da offrire all'altare
- rispetto per il rituale e chi vi partecipa/organizza

#### **Controindicazioni:**

- Tutte le patologie cardio-coronariche gravi
- Ipertensione cronica grave
- Problematiche neuro-psichiatriche e psicologiche gravi (psicosi, disordini neurologici, epilessia)
- E' necessario comunicare se si è in periodo mestruale (non è un impedimento ma è necessario saperlo), se si hanno protesi e/o inserti di metallo sotto la pelle
- Indossare lenti a contatto non è possibile all'interno del Temazcal
- Comunicare eventuali allergie a oli essenziali e/o essenze

#### **Contributo economico: 35€**

La Cerimonia sarà condotta da Massimiliano Palmieri, psicologo, impegnato in ricerche sulla medicina tradizionale e lo sciamanismo amerindiani in collaborazione con iniziati a quei sistemi (<https://sites.google.com/site/etnoepsico/home/chi-sono>)

Per informazioni sulla Capanna Sudatoria:

<https://sites.google.com/site/etnoepsico/materiale-audio-video-e-scritti/articoli/la-capanna-sudatoria>

Per ulteriori **informazioni** (pre-iscrizioni, dettagli della giornata, cosa portare, eventuali controindicazioni, ecc.) contattare Massimiliano Palmieri, mail: [medicinasdelatierra@gmail.com](mailto:medicinasdelatierra@gmail.com)