VIAGGI

Marocco: la guida dello yogi

Marrakech, la costa atlantica, l'Atlante e il deserto: eredità sufi, Ramadan, galateo delle moschee, stagioni, regole d'ingresso e informazioni pratiche, verificate e datate



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3
Come usare questo libro 4
Capitolo 1. Il Marocco e lo yogi: che cosa c'è, che cosa non c'è 5
Che cosa non troverà 5
Che cosa troverà 5
Una parola su yātrā 5

Solo per uso personale dell'acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

Il Marocco si affaccia su due mari e su due mondi: l'Atlantico e il Mediterraneo, l'Europa al di là dello stretto di Gibilterra e il Sahara oltre l'Atlante. Le sue lingue ufficiali sono l'arabo e l'amazigh standard; l'arabo marocchino, la darija, è quello che si sente per strada. L'islam è la religione ufficiale e predominante (Wikipedia). Per molti praticanti è diventato anche un luogo di yoga: ritiri di fronte alle onde vicino a Taghazout, settimane di pratica nei riad e nei giardini intorno a Marrakech, notti sotto le stelle ai margini del deserto.

Questa guida comincia con un'affermazione semplice. **Lo yoga non è nato in Marocco, e il Marocco non ha una linea dello yoga.** Non vi abbiamo trovato alcuna istituzione dello yoga indiano di cui poter verificare il programma. Ciò che il Marocco ha è una tradizione contemplativa propria, il sufismo, la via interiore dell'islam, con le sue sedi, i suoi santi, la sua musica e la sua pratica del ricordo di Dio; e paesaggi di montagna, oceano e sabbia dove il silenzio si trova facilmente. Uno yogi può imparare molto qui, a una condizione: accogliere il Marocco per quello che è, un paese musulmano con una sua vita sacra, non uno sfondo.

Non è un elenco di ritiri. Non vi troverà alcuna classifica, alcuna recensione né alcuna raccomandazione di una scuola, di un centro di ritiro o di un insegnante, ed è una scelta voluta. Questo libro le offre il contesto, le informazioni pratiche e le domande che le permettono di scegliere da sé. Si fonda su tre promesse.

Primo, le informazioni pratiche sono verificate e datate. Regole d'ingresso, date del Ramadan, visite alle moschee, leggi e consigli sanitari cambiano. Ogni informazione pratica di questo libro è stata verificata online il **21 ottobre 2026** sulla fonte più ufficiale che abbiamo trovato, elencata nell'ultimo capitolo. Quando non abbiamo potuto verificare qualcosa, l'abbiamo tolto o le abbiamo indicato dove confermarlo.

Secondo, nessuna esperienza inventata. Nessuna testimonianza, nessun aneddoto del tipo «quando ero nel deserto», nessuna recensione. Una leggenda è chiamata leggenda; una data è accompagnata dalla sua fonte.

Terzo, il sacro è trattato come sacro. Moschee, zawiya, tombe di santi e cerimonie sufi appartengono a una fede viva. Qui non troverà alcuno «yoga sufi» né alcun invito a trattare un rito come uno spettacolo.

> **Questa guida informa; non sostituisce le indicazioni ufficiali.**
>
> Prima di partire legga la scheda Marocco di Viaggiare Sicuri, il sito dell'Unità di Crisi della Farnesina (dal Ticino: i consigli di viaggio del DFAE), registri il viaggio su Dove siamo nel mondo e consulti un ambulatorio di medicina dei viaggi. I numeri di emergenza variano secondo le fonti ufficiali: Viaggiare Sicuri indica **112** per le emergenze, **19** per la polizia da rete fissa (112 da cellulare), **15** per ambulanze e vigili del fuoco e **177** per la Gendarmeria reale; il governo britannico indica **150** per ambulanza e vigili del fuoco e **190** per la polizia; France Diplomatie aggiunge il **141** per le emergenze mediche a Marrakech. Li salvi tutti (letti il 21 ottobre 2026).

Come usare questo libro

Sta ancora scegliendo le date? Legga prima i capitoli 3 e 4: il caldo estivo e il mese di Ramadan determinano tutto. Ha già il biglietto? I capitoli 9 e 10 trattano l'arrivo e le formalità, compreso il timbro sul passaporto da controllare. È già lì? I capitoli 2, 5 e 12 spiegano ciò che vede e come comportarsi; i capitoli 15 e 16 le danno liste di controllo e frasi utili.

Capitolo 1. Il Marocco e lo yogi: che cosa c'è, che cosa non c'è

Che cosa non troverà

Nessun ashram, nessuna linea di guru, nessun sanscrito. L'organizzazione Sivananda Yoga Vedanta, che elenca centri a Madrid, Granada, Barcellona e Lisbona, non ne elenca alcuno in Marocco (sito ufficiale, letto il 21 ottobre 2026). I numerosi ritiri di yoga pubblicizzati in Marocco sono moderni e internazionali, di solito tenuti in inglese o in francese per ospiti stranieri. Se cerca la fonte dello yoga, vada in India; le nostre guide a Rishikesh e alla scelta di una formazione di 200 ore sono scritte per quel viaggio.

Che cosa troverà

- **Una tradizione contemplativa viva.** Il sufismo plasma la vita religiosa marocchina attraverso le sue confraternite, le loro sedi (zawiya), i loro santi e la loro musica. Il capitolo 2 spiega ciò che un visitatore deve sapere, e ciò che non deve fare.
- **Il silenzio.** L'Alto Atlante sale fino ai 4.167 metri del Toubkal; oltre cominciano altopiani pietrosi e, a Erg Chebbi, dune alte fino a 150 metri. Una notte lontano dalle città offre un cielo che la maggior parte degli europei ha dimenticato.
- **L'oceano.** La costa atlantica, da Essaouira ad Agadir, è mite per gran parte dell'anno, ventosa e piena di onde, ed è per questo che vi si trovano tanti ritiri di yoga e surf.
- **Un ritmo di preghiera.** Più volte al giorno il richiamo alla preghiera scandisce le ore. Uno yogi abituato alla sandhyā, le giunture del giorno, noterà come un'intera società possa fermarsi.

Una parola su yātrā

In sanscrito yātrā (यात्रा) significa viaggio, spesso pellegrinaggio. Il Marocco ha i suoi pellegrinaggi, la ziyara alle tombe dei santi, che sono atti di devozione musulmana. Non vi si unisca da turista, e non li ribattezzi in termini induisti. La sua yātrā può essere semplice: attenzione, rispetto, pratica.

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 32 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/marocco-guida-dello-yogi/

Pagamento unico, PDF subito.