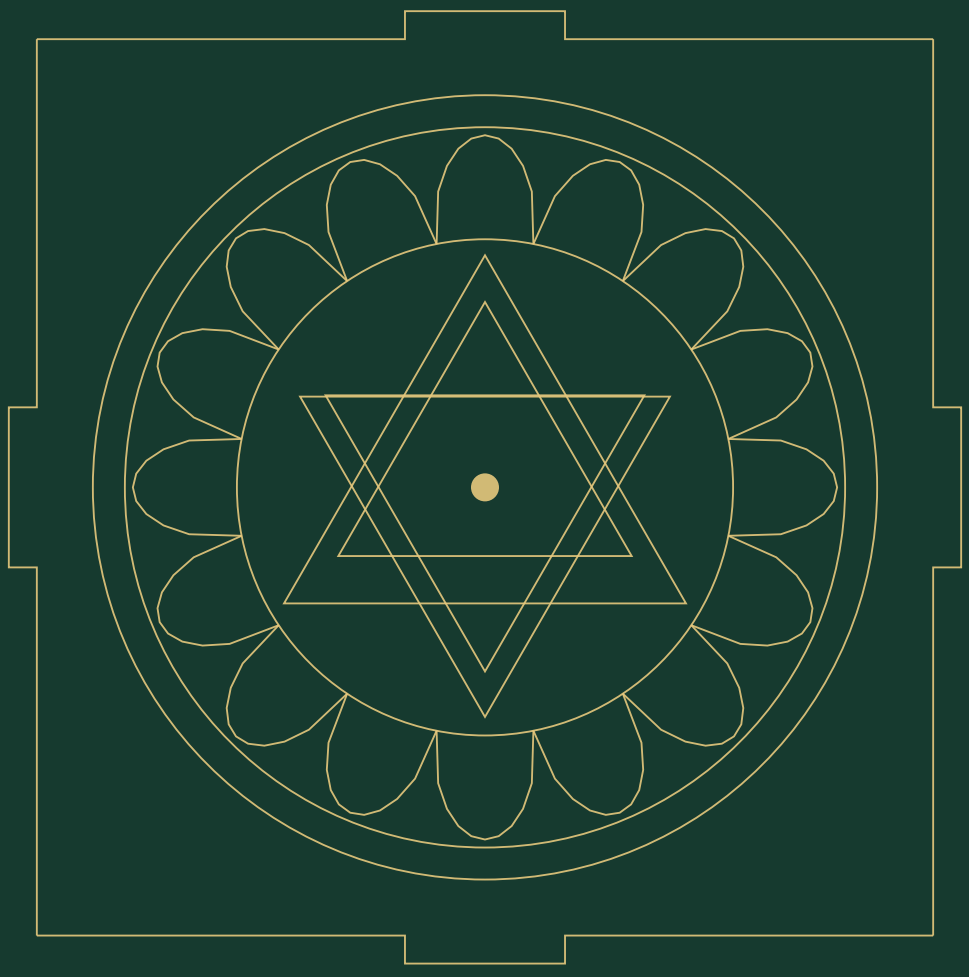
VIAGGI

Portogallo: la guida dello yogi

Sintra, Fátima, l'Alentejo, Ericeira e l'Algarve: luoghi contemplativi, 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 Portogallo 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 Portogallo è un paese stretto sul bordo occidentale dell'Europa continentale, con circa 943 chilometri di costa atlantica e due arcipelaghi lontani in mare, Madeira e le Azzorre. È un luogo dove molte persone oggi vengono a stendere un tappetino: ritiri di yoga accanto alle onde di Ericeira, settimane di pratica fra le colline di querce da sughero dell'Alentejo, formazioni per insegnanti nella luce dell'Algarve.

Questa guida comincia con un'affermazione semplice. **Lo yoga non è nato in Portogallo.** Nessuna linea indiana è cresciuta qui nei secoli, nessun ashram sorge su queste coste da mille anni. Fingere il contrario sarebbe un cattivo servizio a lei e all'India. Ciò che il Portogallo ha davvero è reale e merita di essere conosciuto: una lunga eredità contemplativa, dalle pietre erette del Neolitico agli eremi francescani; uno dei grandi santuari mariani del mondo, a Fátima; una via di pellegrinaggio verso Santiago che è, per molti camminatori, una meditazione in movimento; e una comunità dello yoga la cui figura principale ha studiato con un insegnante dello Sivananda Ashram di Rishikesh e ha ricevuto il Padma Shri dal Governo dell'India.

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, nuovi sistemi europei di frontiera, divieti di accendere fuochi, prezzi dei biglietti 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 a Sintra», nessuna recensione. Una leggenda è chiamata leggenda; una data è accompagnata dalla sua fonte.

Terzo, il sacro è trattato come sacro. Fátima, le cappelle e i conventi del Portogallo appartengono a una fede cattolica viva. Non sono lo sfondo di una vacanza di yoga. Questa guida le dice come esserci con rispetto.

> **Questa guida informa; non sostituisce le indicazioni ufficiali.**
>
> Prima di partire legga la scheda Portogallo di Viaggiare Sicuri, il sito dell'Unità di Crisi della Farnesina (dal Ticino: i consigli di viaggio del DFAE), e registri il viaggio su Dove siamo nel mondo, come la scheda raccomanda. In Portogallo il numero unico di emergenza è il **112** (ambulanza, vigili del fuoco, polizia). Per consigli sanitari non urgenti esiste la linea Saúde 24, **808 24 24 24**, chiamabile solo dal Portogallo (Viaggiare Sicuri). Numeri verificati il 21 ottobre 2026.

Come usare questo libro

Sta ancora scegliendo le date? Legga prima i capitoli 3 e 10: la stagione estiva degli incendi e l'Atlantico freddo contano più di quanto dicano le guide. Ha già il biglietto? I capitoli 8 e 9 trattano gli aeroporti e le regole di frontiera. È già lì? I capitoli 4, 6 e 11 le dicono dove sedersi in silenzio e come comportarsi; i capitoli 14 e 15 le danno liste di controllo e frasi utili.

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

Che cosa non troverà

Non troverà un fiume sacro dove gli yogi si bagnano da millenni, una linea di guru radicata nella terra, né iscrizioni in sanscrito sui muri dei templi. Se ciò che cerca è 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. In Portogallo lo yoga è arrivato da poco, come ovunque in Europa, insegnato in stili moderni, in inglese e in portoghese, per lo più a ospiti internazionali.

Che cosa troverà

- **Una cultura del silenzio.** I frati francescani del convento dei Capuchos, a Sintra, scelsero la povertà e la contemplazione in un convento rifinito con il sughero, in mezzo a una foresta primitiva. I costruttori neolitici delle pietre degli Almendres, vicino a Évora, eressero cerchi di menhir migliaia di anni prima che si cantassero i Veda. A Capo São Vicente i Romani chiamarono la fine della terra Promontorium Sacrum, il promontorio sacro.
- **Una fede viva.** Fátima, nel Portogallo centrale, attira pellegrini cattolici da tutto il mondo nel luogo dove tre pastorelli riferirono apparizioni della Vergine Maria nel 1917. Andarci a piedi, o lungo il Cammino portoghese verso Santiago de Compostela, è una forma di yātrā, di pellegrinaggio, che uno yogi può riconoscere senza prenderla in prestito.
- **Un legame reale con l'India.** La Confederação Portuguesa do Yoga, la Confederazione portoghese dello yoga, è stata a lungo presieduta da Jorge Veiga e Castro, conosciuto con il nome iniziatico di Amrta Sūryānanda Mahā Rāja (Diário de Notícias, 2014). Nato in Portogallo nel 1952, cominciò a imparare lo yoga a vent'anni da Krishnananda dello Sivananda Ashram di Rishikesh, e il Governo dell'India gli ha conferito il Padma Shri nel 2015 (Wikipedia). Anche l'organizzazione Sivananda Yoga Vedanta elenca un centro affiliato a Lisbona.
- **Un clima dolce per la pratica**, almeno in primavera e in autunno, e una costa dove l'oceano stesso insegna l'attenzione.

Una parola su yātrā

In sanscrito yātrā (यात्रा) significa viaggio, e tīrtha-yātrā un viaggio verso un guado, un luogo sacro di attraversamento. Il pellegrino indiano sa che la strada esteriore sostiene quella interiore. Questo atteggiamento lo può portare ovunque: in una cappella portoghese, su un cammino di pellegrinaggio, su una scogliera sopra l'Atlantico. Ciò che non deve fare è ribattezzare luoghi portoghesi come luoghi induisti. Lasci che ogni tradizione sia sé stessa; lasci che la sua pratica sia il ponte.

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 29 pagine.

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

Pagamento unico, PDF subito.