VIAGGI

Spagna: la guida dello yogi

Ibiza, l'Andalusia, il Cammino e le Canarie: luoghi contemplativi, i mistici spagnoli, 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. La Spagna 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 tīrtha 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

La Spagna è una terra di molti climi e di molte isole: l'altopiano della Castiglia, le montagne dell'Andalusia, la costa mediterranea della Catalogna, le isole Baleari con Ibiza e, lontano nell'Atlantico, le isole vulcaniche delle Canarie. È anche, per molti praticanti, una meta di yoga: un ritiro a Ibiza in maggio, una settimana di pratica d'inverno alle Canarie, una formazione per insegnanti sulle colline dietro Malaga.

Questa guida comincia con un'affermazione semplice. **Lo yoga non è nato in Spagna.** Nessuna linea indiana è cresciuta qui; lo yoga è arrivato da poco, come ovunque in Europa. Non travestiremo luoghi spagnoli da luoghi indiani. Ciò che la Spagna ha è notevole, e vicino al cuore di uno yogi: una delle grandi vie di pellegrinaggio del mondo, il Cammino di Santiago; una montagna benedettina di preghiera a Montserrat; tre dei grandi contemplativi della storia, il maestro sufi Ibn Arabi, nato a Murcia, e i mistici carmelitani Teresa d'Ávila e Giovanni della Croce; un centro di ritiro buddhista tibetano nell'Alpujarra; e centri della tradizione Sivananda Yoga Vedanta a Madrid, Granada e Barcellona.

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, leggi locali nelle Baleari, tasse di soggiorno, date delle feste 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 Ibiza», nessuna recensione. Una leggenda è chiamata leggenda; una data è accompagnata dalla sua fonte.

Terzo, il sacro è trattato come sacro. Le cattedrali, i monasteri e le processioni della Spagna appartengono a una fede cattolica viva; O Sel Ling appartiene a una comunità buddhista viva. Non sono lo sfondo di una vacanza di yoga.

> **Questa guida informa; non sostituisce le indicazioni ufficiali.**
>
> Prima di partire legga la scheda Spagna 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. In Spagna il numero unico di emergenza è il **112** (ambulanza, vigili del fuoco, polizia), con una centrale che offre anche la traduzione in italiano (Viaggiare Sicuri); per il soccorso in montagna può chiamare anche la Guardia Civil al **062** (governo britannico, letto il 21 ottobre 2026).

Come usare questo libro

Sta ancora scegliendo le date? Legga prima i capitoli 3 e 4: le stagioni sono molto diverse fra Ibiza, Granada e le Canarie, e la Settimana Santa 2027 riempie molte città. Ha già il biglietto? I capitoli 9 e 10 trattano l'arrivo e le regole d'ingresso. È già lì? I capitoli 5, 6 e 12 le dicono dove sedersi in silenzio e come comportarsi; i capitoli 15 e 16 le danno liste di controllo e frasi utili.

Capitolo 1. La Spagna e lo yogi: che cosa c'è, che cosa non c'è

Che cosa non troverà

Nessun antico ashram, nessuna linea di guru indiani radicata nella terra, nessun fiume sacro degli yogi. 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 Spagna lo yoga si insegna per lo più in stili internazionali moderni, in spagnolo e in inglese.

Che cosa troverà

- **Il pellegrinaggio.** Il Cammino di Santiago attira camminatori da più di mille anni verso la tomba dell'apostolo Giacomo. Per uno yogi è una lunga pratica di attenzione, una tīrtha-yātrā in un'altra tradizione.
- **La contemplazione.** Teresa d'Ávila descriveva l'anima come un castello interiore con molte stanze; Giovanni della Croce scrisse della «notte oscura» che l'anima attraversa verso l'unione. Molto prima di loro, Ibn Arabi, nato a Murcia, insegnava che tutte le cose sono manifestazioni di una sola realtà. Chi pratica il jñāna o il bhakti yoga troverà nei loro scritti domande affini, senza bisogno di fondere le tradizioni.
- **La preghiera monastica.** A Montserrat i monaci benedettini pregano da mille anni; il loro coro di voci bianche, l'Escolania, canta durante le funzioni.
- **Lo yoga indiano con un indirizzo.** L'organizzazione Sivananda Yoga Vedanta elenca sul suo sito ufficiale centri a Madrid, Granada e Barcellona.
- **Il silenzio in montagna.** O Sel Ling, centro di ritiro buddhista tibetano a 1.600 metri nell'Alpujarra, apre ai visitatori il suo sentiero di pellegrinaggio.
- **Luce e calore**, soprattutto in primavera e in autunno sulla penisola, e d'inverno alle Canarie.

Una parola su tīrtha

In sanscrito un tīrtha (तीर्थ) è un guado, un punto dove si può attraversare un fiume, e per estensione un luogo sacro dove si passa dall'ordinario al sacro. Il viaggio del pellegrino verso di esso è una tīrtha-yātrā (तीर्थयात्रा). Questo atteggiamento lo può portare sul Cammino o su a Montserrat. Ciò che non deve fare è ribattezzare Santiago come un tīrtha induista. 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 30 pagine.

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

Pagamento unico, PDF subito.