



Salute & Benessere

a cura di Riccardo Geminiani (rgeminiani@yahoo.it)

La dottoressa Lucia Giovannini svela ai lettori di Tribuna il fascino e il potere del camminare nel labirinto: una pratica antica che insegna alla mente a

Al centro di te stesso: cammina il labirinto

DI LUCIA GIOVANNINI

Ero in Usa e stavo cercando ispirazione per il mio primo libro, "Tutta un'altra vita". Sono andata in libreria e un libro mi è letteralmente caduto davanti; si chiamava "In Good companies"

me culture in tutto il mondo, dalla Cina all'Ucraina, dal Perù al Brasile all'Arizona.

I labirinti che uso di più sono due, hanno provenienze completamente diverse ma per qualche motivo li amo entrambi, ed entrambi hanno dei risultati straordinari sia su di me che sui gruppi con cui li ho utilizzati. Quello che ho costruito nel mio giardino è celtico, molto simile a quello che si trova nelle monete dell'antica Grecia. In Inghilterra, Germania e Scandinavia ci sono tutt'ora antichi labirinti simili che sono stati utilizzati secoli fa per rituali pagani alle divinità femminili e a Madre Terra.

Il secondo è un enorme labirinto medievale che invece proviene dalla tradizione cristiana (è la copia esatta di quello della cattedrale di Chartres). L'ho fatto fare a mano da uno dei pochi veri maestri di geometria sacra viventi: quasi 300 metri di percorso in 50 kg di tela che ho fatto arrivare dall'America! Nel medioevo diversi labirinti hanno iniziato ad apparire nei pavimenti di molte cattedrali. L'uso del labirinto medievale, e in particolare quello di Chartres, è sempre stato avvolto dal mistero: secondo alcune correnti pare portasse con sé i segreti insegnamenti originari del Cristo e della Maddalena, per altri più semplicemente sembra che percorrere il labirinto rappresentasse il viaggio verso Cristo (o Dio, o il santo grembo della Madonna a seconda delle interpretazioni) e quindi sostituisse il viaggio a Gerusalemme in un'epoca in cui era diventato molto costoso e troppo pericoloso. Non ho prove che confermino

l'una o l'altra ipotesi (o entrambe) ma ho parecchi riscontri di quanto camminare il labirinto (o anche solo percorrerlo con un dito) abbia aiutato me e tante altre persone (di questo secolo!) a ritrovare il proprio centro.

Ultimamente i benefici del labirinto sulla psiche umana sono stati riscoperti da diversi studi clinici e dal 1980 solo negli Stati Uniti sono stati costruiti più di tremila labirinti in aziende, scuole, ospedali, parchi, università, prigioni, chiese e centri benessere.

In un'epoca in cui la capacità di mantenere l'attenzione cala sempre di più, uno dei grandi vantaggi di questa pratica è che insegna alla mente a calmarsi. Camminare il labirinto richiede un continuo riorientamento del corpo. E mentre il fisico è occupato in questo movimento, la mente, solitamente agitata, può finalmente quietarsi.

Allo stesso modo, mentre l'emisfero sinistro del cervello è occupato a seguire la progressione logica e ripetitiva del sentiero del labirinto (c'è un solo percorso che arriva al centro e riconduce fuori, quindi non ci si può perdere), l'emisfero destro è libero di pensare in maniera creativa. Molto spesso man mano che procedono nel labirinto, le persone intuiscono come procedere nella vita. E la stessa cosa succede a me. Se volete provare anche voi a questa esperienza unica potete iscrivervi al corso "Al centro di te stesso" che si tiene il 25 giugno dalle 19,30 alle 23 vicino a Imola.

Per info education@blessyouitalia.eu o www.blessyou.it o www.tuttaunaltravita.it



calmarsi e i cui benefici per la psiche umana sono comprovati da numerosi studi clinici. E a giugno un corso a Dozza

ed erano intervistate donne leader spirituali. Una era Lauren Artress, il sacerdote episcopale (nonché terapeuta junghiana) che ha riportato l'uso del labirinto nella nostra società moderna. Mi sono innamorata di questo antico archetipo.

Da lì ho deciso di studiare con la Artress e diventare facilitatrice e aggiungere anche l'esperienza del labirinto in alcuni dei miei corsi.

E tuttora ogni volta che mi sento stanca, confusa, indecisa su che strada scegliere percorro il labirinto.

Il labirinto è un antico schema geometrico basato su spirali e cerchi ed è utilizzato da sempre (le prime tracce risalgono a oltre cinquemila anni fa) in moltissi-