ISOLE CANARIE LUOGO DI MEDITAZIONE

Vento, acque oceaniche, terre scure e vulcani. La presenza dei quattro elementi è molto forte alle **Isole Canarie**. In realtà i luoghi particolari per risvegliare una vera e propria rigenerazione dello spirito sono molti, ma non si possono non citare il ***Bosque del Cedro* a La Gomera**, ***El Sabinar* a El Hierro**, **le *Murallas de fuego* a Tenerife** e anche ***La Geria* di Lanzarote**. Inoltre, viaggiare per molti è un momento di rinascita. Le **Isole Canarie** stimolano contemplazione e meditazione e allora il viaggio diventerà motivo per ritrovare pace e benessere interiore. Ogni isola metterà del suo e porterà alla scoperta di un elemento per disegnare un itinerario tra aria, acqua, terra e fuoco. Il tutto accompagnato da una colonna sonora che potrà essere ideata appositamente per far raggiungere uno stato emotivo ricettivo e rilassato. Solo così si possono vivere fino in fondo **Isole Canarie**, le isole della meditazione.

Armonia ed equilibrio alle Isole Canarie-Spagna-Foto di Alex Bramwell e Lex Toonen

El Hierro, alle Isole Canarie l’isola del Meridiano dove il vento modella la natura

L’isola El Hierro rappresenta il lembo più occidentale d’Europa. Da qui passa il meridiano detto di Ferro (dal nome dell’isola appunto) che costituiva il riferimento geografico fondamentale prima che entrasse in uso **Greenwich**. Si può guardare l’orizzonte e percepire quella che gli antichi pensavano fosse la fine del mondo. È un’isola votata al silenzio e alla pace. A dire il vero, rappresenta la

destinazione ideale per chi vuole allontanarsi dal frastuono della vita quotidiana per ricongiungersi con la natura.

L’accoglienza sull’isola è rilassata e gentile ed è ideale per camminatori amanti della natura, del silenzio e della lentezza. Capiterà di destreggiarsi tra coste vulcaniche e distese di muschio, tra piscine naturali e boschi di laurisilva, tra alberi sacri e decine di archi di roccia sospesi sull’oceano. In questo questo piccolo mondo cresce un albero contorto che viene modellato dal vento: ***El Sabinar***. Questo ginepro che viene piegato dall’aria impetuosa che spazza la piana nella parte sud-occidentale dell’isola è il simbolo di El Hierro.

Dove meditare a El Hierro: **Hotel Balneario Pozo de la Salud, El Hierro**. Per chi è in cerca di qualcosa di particolare, ecco un centro benessere posto sopra una fonte di acque termali alla quale si attribuiscono proprietà curative fin dal XIX secolo.

Faro de Orchilla-El Hierro-Isole Canarie-Spagna-Foto di Victor Rodriguez Castellano

La Gomera, l’isola magica delle Isole Canarie dove l’acqua porta una vegetazione rigogliosa

La Gomera vuol dire natura esuberante. Nel suo paesaggio ce ne sono racchiusi altri mille che avvolgono in un ambiente magico. Si può andare dal turchese delle spiagge cristalline al nero della sabbia vulcanica, attraversando il meraviglioso verde delle sue foreste millenarie. Un insieme naturale di una bellezza unica e sconvolgente così come unico è il ***Parco Nazionale di Garajonay.*** Si tratta di una fittissima giungla

composta da diverse specie vegetali e spesso circondata da un mare di nuvole, che gli conferisce un’aura fantastica.

La Gomera è d’altra parte una meta di riferimento conosciuta in tutta Europa per la salute e il benessere. Nell’isola ci sono diversi centri specializzati per ritiri di yoga, di meditazione e di crescita personale. Sono inoltre molte anche le attività di contatto con la natura e l’ecologia. A La Gomera si può anche assistere ad un fenomeno molto particolare. Si tratta della pioggia orizzontale. Grazie all’alta concentrazione di vapore acqueo sulle foglie degli alberi, i più fortunati potranno assistere a questo particolare evento.

Dove meditare a La Gomera: Hotel Jardín Tecina, La Gomera. La struttura ricettiva organizza esclusivi rituali lunari con essenze e tisane profumate. Gli ospiti possono godere di una vera e propria oasi di relax con il servizio della Spa in camera.

Altos de Garajonay-La Gomera-Isole Canarie-Spagna-Foto di Alex Martin Ros

Tenerife, l’isola del vulcano, scrigno naturale del fuoco

Tenerife offre soprattutto l’opportunità di contemplare la natura forte e potente di un vulcano. Salendo verso **l’Osservatorio del Teide** ci si troverà al cospetto del massiccio cono del vulcano e si potrà anche fare spaziare lo sguardo su un paesaggio estasiante tra cielo e terra. Ai piedi tutta l’isola. Si potrà immortalare nella mente sia l’alba che il tramonto, le cosiddette **“golden hours”**, uno spettacolo che difficilmente si potrà dimenticare.

In particolare, chi è in cerca di misticismo deve assolutamente fare una tappa al ***Giardino d'Acclimatamento* di La Orotava, a Puerto de La Cruz**. Si tratta di uno degli angoli migliori per passeggiare soprattutto in mezzo alla natura. Chi ama la botanica scoprirà in particolare numerose specie vegetali principalmente di origine tropicale. Attraversando alcuni sentieri del giardino si avrà la sensazione di trovarsi in una giungla.

Dove meditare a Tenerife: Oriental Spa Garden, Tenerife. In questo luogo si possono praticare meditazione o arti orientali nell'elegante pagoda installata nel giardino. La struttura è adatta anche a yoga e TaiChi.

Murallas de Fuego-Teenerife-Isole Canarie-Spagna

Lanzarote, l'isola delle terre nere

A **Lanzarote** si ha la sensazione di calpestare il suolo lunare. Questo grazie soprattutto alle sue sorprendenti formazioni geologiche. Il ***Parco Nazionale di Timanfaya*** è un'autentica vetrina dell'ecosistema dell'isola. L'intera area è formata da un immenso mare di lava solidificata che ha creato nel tempo alcune curiose formazioni geologiche. Si tratta di grotte, coni, crateri. Quello che si è creato e modellato nel tempo rappresenta tuttavia uno spettacolo che difficilmente si può descrivere.

D'altra parte tutto qui regala energia e vitalità. Eppure tutti possono assistere in quest'isola a un vero e proprio miracolo della natura. Dalla terra nera e aspra nasce la vita. In ogni modo i vigneti di ***La Geria*** riescono a produrre la vite nonostante l'assenza di precipitazioni. A dispetto del clima, durante la notte i sassolini di pietra lavica **(*picon*)** assorbono l'umidità e la rilasciano alla pianta donandole

l’acqua necessaria per vivere e produrre ottime uve.

Dove meditare a Lanzarote: Shama Retreats, Lanzarote. Centro polifunzionale che organizza esperienze per riconnettersi con la calma interiore e favorire il benessere attraverso ritiri di yoga e meditazione.

La Geria-Lanzarote-Isole Canarie-Spagna

testo di Maria Rosaria Talarico

INFORMAZIONI:

http://www.ciaoisolecanarie.com

ARTICOLI CORRELATI:

http://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/la-graciosa-ottava-isola-delle-canarie/

http://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/eterna-primavera-tenerife/