

LUNEDÌ 20 MAGGIO 2019

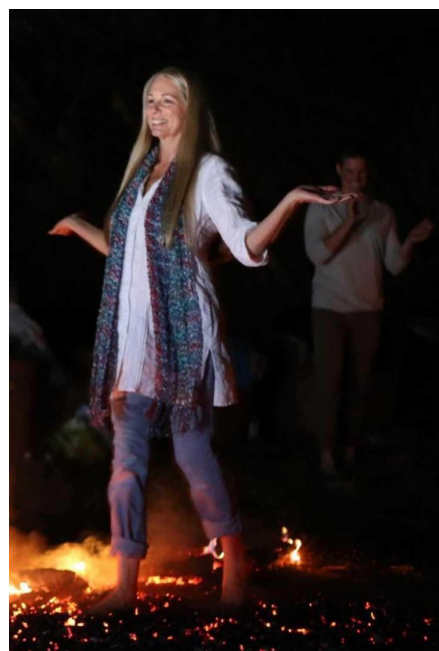
**CONCESIO. L'antico rito della camminata sui carboni ardenti riproposto in chiave moderna tra balli rituali, musiche ancestrali e corsi aperti anche a semplici curiosi**

## «Sfidare il fuoco per riaccendersi alla vita»

**Il progetto di Carla Bontempi e Leonardo Manuini è diventato realtà: «Sconfiggere resistenze e paure attraverso un'esperienza spirituale»**

**MARCO BENASSEN**

Riscoprire l'energia interiore, superare le paure, trovare la forza per dare una svolta alla propria vita: per tutto questo (e non solo) c'è chi ha riesumato un rito antico come la camminata sui carboni ardenti e l'ha trasformato in un'esperienza per riaccendere il sacro fuoco che è dentro di noi. LA PROPOSTA. Succede a Concesio, dove Carla Bontempi e Leonardo Manuini, formatori con esperienza decennale in campo olistico, accompagnano le persone in un percorso di conoscenza e valorizzazione individuale. Di che si tratta? I partecipanti al corso (il prossimo partirà il 22 settembre) si riuniscono attorno a un grande falò per danzare accompagnata da rulli di tamburo e suoni che hanno la funzione di incrementare l'adrenalina e l'empatia. «Un'esperienza che crea emozioni e da cui arrivano insegnamenti - spiega Bontempi - La prima parte della giornata è didattica e si parla del fuoco. L'obiettivo è conoscerlo e comprendere che quotidianamente lo viviamo sotto varie forme. Quando si ha una bassa autostima c'è il fuoco che scarseggia, mentre la sessualità, la passione, l'entusiasmo per la vita sono la massima espressione di questo elemento. Comincia poi il momento di socialità, durante il quale si prepara il falò; si inizia a lavorare sulla propria trasformazione abbandonando paure e resistenze. Segue la camminata, con il gruppo che supporta il singolo per aiutarlo a entrare in contatto spirituale con l'elemento e risvegliare il fuoco interiore». Ogni fuoco insegna qualcosa: a non fermarsi nonostante le difficoltà, ad andare oltre i problemi per ritrovare la luce. LA PASSEGGIATA sulle braci ricorda che nella vita ce la si può fare, basta volerlo. «La giornata non termina con lo spegnersi delle braci - precisano gli organizzatori - Il fuoco continua a lavorare dentro di noi: l'energia acquisita aiuta a esprimere se stessi, a proporsi, a rendersi visibili o a chiarire situazioni accantonate». Insomma, non c'è nulla di religioso, piuttosto qualcosa di spirituale che trasmette forza ed energia. Una piccola spinta per andare avanti. «È una tecnica utilizzata da migliaia di anni per sconfiggere le paure, i tabù e recuperare le virtù - aggiunge Leonardo Manuini, maestro del fuoco - Praticiamo una danza particolare per attivare una componente mentale stimolando i centri del piede che inducono uno stato alterato di coscienza per



**Il rito del «fire walking» ha trovato i suoi adepti anche in Valtrompia**



**La preparazione della pira**

svuotare la mente e riallinearsi con il cuore e le emozioni». C'è chi questa esperienza l'ha vissuta più volte. «La prima per curiosità - racconta Claudia Lancini -. La seconda volta l'ho voluto rifare con un approccio più consapevole e mi ha fatto sentire piena di emozioni ed energia. Mi ha toccato l'anima. Ogni fuoco è diverso dall'altro». Per saperne di più sull'esperienza formativa può navigare sul sito [carlabontempi.com](http://carlabontempi.com). © RIPRODUZIONE RISERVATA



**Il fuoco diventa un alleato**