



X Convegno nazionale di Montagnaterapia

Brescia, 22 – 23 Novembre 2024

La montagna come luogo trasformativo

Emanuele Frugoni



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



La montagna come luogo trasformativo:

- la montagna come **luogo geologico** e i suoi processi di trasformazione
- la montagna come **punto di riferimento culturale e sociale**
- la montagna come **luogo di esperienze interiori e trasformazione personale**



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



La montagna come luogo geologico.

X Convegno nazionale di Montagnaterapia - Brescia, 22 – 23 Novembre 2024



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



Un'acqua placida calma immobile profonda scura... la luce così in profondità non arriva. Sembra limpida, ma in realtà una leggera torbidità la si può intravedere se risali dove la luce riesce a penetrare nelle profondità dell'oceano. E' praticamente un livello di torbidità paragonabile alla polvere che viene evidenziata da un raggio di luce che entra nella camera da letto in una mattina d'estate quando finalmente hai potuto dormire fino a mezzogiorno dopo un anno di scuola e di levatacce. Quelle briciole, che dico, quelle pellicole inesistenti, alla fine si depositano per decine di migliaia di anni... si forma un sottile straterello di fango... Com'è che ora sto camminando sopra a quello strato di fango?, non sprofondo... e il mare dov'è finito?.. E' questa terra che prima si trovata dove adesso c'è il mare o è il mare che si è spostato da qui?... come si fa a capire una cosa del genere?...

X Convegno nazionale di Montagnaterapia - Brescia, 22 – 23 Novembre 2024



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



Quello strato di fanghiglia ha raggiunto spessori di 200, 300, 400 metri, è stato risollevato accartocciato ripiegato su se stesso mentre ancora si stava solidificando, portato al di sopra di rocce ben più antiche di lui, che erano lì dall'origine del mondo... i cratoni.. che potenza.. inimmaginabile.. che sforzo cercare di capirla... io non voglio staccare neanche una briciola da questa montagna... una briciola... a quanto equivale in termini di lento accumulo di polvere ... di gusci sciolti di conchiglie ... di frane sottomarine... un'opera d'arte in cui l'autore straordinario è il tempo... tempo che ora non abbiamo .. che cerchiamo di capire come dominare... indomabile.. la soluzione è solo una, percepire la carezza del tempo che sorride a un essere effimero che pensa di poter dominare ogni forma di energia e materia attorno a se... ed io umile mi siedo sulla roccia spigolosa che mi diverto a percepire come morbida fanghiglia in un caldo mare tropicale.

Giacomo B. - Geologo

X Convegno nazionale di Montagnaterapia - Brescia, 22 – 23 Novembre 2024



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



la montagna...

è in continuo movimento e trasformazione;
è un **sistema vivo**, che evolve e cambia;
è insieme mondo minerale e mondo
vegetale



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



La montagna come punto di riferimento culturale e sociale.

X Convegno nazionale di Montagnaterapia - Brescia, 22 – 23 Novembre 2024



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



Per come sento io, la fotografia in montagna, o dove sei, è riuscire a bloccare un'emozione, un sogno in un millesimo di secondo, per poi riprenderlo quando lui ritorna.

Marco A. – Meccanico, fotografo e avventuriero



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



la montagna...

resta per ciascuno di noi un elemento immutabile, un **punto di riferimento** fisso e fondamentale per poterci orientare.

Perché perdere l'orientamento significa non essere in grado di capire dove si è e dove si vuole arrivare.



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



in montagna...

perchè bisogna **riportare le persone in alto**, perché possano osservare il mondo che li circonda nella sua globalità.



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



Fotografare in montagna è avere la possibilità di osservare dall'Alto, non solo fisicamente perché ti elevi nello spazio, ma concedersi un punto di vista lontano da quelli che sono i miei affanni, le mie miopie, spesso succede che ricercando un spazio ampio di un panorama ritrovo dentro di me il sollievo dello spazio interiore.

Francesco F. – fotografo e falegname



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



la montagna...

in funzione del bisogno **apre ad ognuno** il proprio spazio e luogo opportuno.

Non solo sport o performance ma anche riferimento culturale e spirituale.



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



la montagna...

esce quindi dal binomio performance/
vetta e recupera l'**immagine di luogo di
cura.**

Non più quindi solo luogo di conquista, ma
ecosistema in cui l'uomo entra in relazione
attiva.



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



La montagna come luogo di esperienze interiori e trasformazione personale

X Convegno nazionale di Montagnaterapia - Brescia, 22 – 23 Novembre 2024



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



Quando vado in montagna sento di essere più tranquilla: l'aria più fresca, i colori della montagna, la fatica per raggiungere un bel posto o la lontananza dalla quotidianità mi rasserenano.

Quando cammino mi sento protetta, sicura: le persone condividono con te la fatica e le gioie, cercano di aiutarti come possibile, pronti a portarti lo zaino, rassicurarti e strapparti una risata.

Una cosa che mi piace molto della montagna è che lungo il percorso qualsiasi passante che si incontra ti saluta come se ti conoscesse, con un bel sorriso sulle labbra che ti conforta.

X Convegno nazionale di Montagnaterapia - Brescia, 22 – 23 Novembre 2024



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



Andare in montagna mi fa sentire bene, anche perché mi mostra che riesco a fare delle cose che non mi sarei mai immaginata di poter fare.

Infine mi piace camminare, o fare escursioni, perché ogni volta mi mostra paesaggi nuovi, situazioni incredibili, emozioni diverse e mi fa rendere conto di quanto continuo e siano essenziali i piccoli dettagli, come della neve che arriva all'improvviso, un fiore che sbuca in mezzo alle rocce, un lago ghiacciato, una mano che ti aiuta a salire, o un abbraccio che ti scalda e dà sicurezza.

*Mi piace quindi andare in montagna, non solo per la tranquillità che mi dà, ma soprattutto per la dolcezza, un po' faticosa, che mi trasmette. **S. (17 anni) - paziente***



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



la montagna...

diventa in questo modo **luogo ideale**,
adatto a tutti, dove ciascuno può trovare il
proprio spazio di cambiamento.

Luogo vitale **dove proiettarsi alla ricerca
della vita.**



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



in montagna...

l'avventura si concretizza con l'esperienza
stessa, ogni passo è **gioco di scoperta.**

Rende la persona disponibile al
cambiamento.



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



4/3/2022

*Quelle lacrime sarebbero state
acqua per il terreno, acqua
per la vita.*

Martina – ex paziente e artista

X Convegno nazionale di Montagnaterapia - Brescia, 22 – 23 Novembre 2024



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



la montagna...

è luogo di **contrasti e contrapposizioni:**

- vastità e particolarità
- verticalità e spazi orizzontali
- instabilità ed equilibrio.



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



la montagna...

obbliga al **confronto con le difficoltà** che la natura oppone alle nostre volontà e desideri.

Costringe sempre a superare prove, semplici o difficili, **riti di passaggio** che segnano la nostra persona.



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



13/5/2022

Mi fa incazzare l'essere caduta però penso che se mi sono rialzata posso farlo altre volte.

Martina – ex paziente e artista



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



*Cammino tra le foglie cadute dai rami, foglie di faggio, spesse, rosse e lucide;
cammino senza una meta precisa, solo per respirare l'essenza del bosco.
I miei occhi impazziscono spostandosi da un albero all'altro, un po' si concentrano sul
particolare di una corteccia, poi si spostano sulla crepa grigia di un sasso enorme
lasciato indietro da un ghiacciaio, che una volta c'era e ora non è più.
Ascolto i rumori che il bosco mi rimanda attutiti a quest'ora di sera, rametti che si
spezzano, vento leggero tra i rami, qualche animale che spaventato dalla mia presenza
fugge verso la tana.*

X Convegno nazionale di Montagnaterapia - Brescia, 22 – 23 Novembre 2024



CLUB
ALPINO
ITALIANO
SEZIONE DI
BRESCIA



I raggi del sole obliqui, rossi, di un rosso vivace e fiammante, entrano tra le piante giocando con i rami, sfiorano le rocce colorandole di rosa e illuminano, come in un palcoscenico, le cime lontane facendone brillare le guglie innevate dalla prima neve caduta.

Cammino, scelgo di camminare nella penombra del bosco, perdendomi in questo labirinto di piante tra i chiari scuri del mondo che mi circonda, cammino nella montagna respirando l'aria fredda della sera aspirando a pieni polmoni la linfa delle piante e la polvere umida delle foglie che con rispetto calpesto.

Cammino e tra le piante cerco me stesso.

X Convegno nazionale di Montagnaterapia - Brescia, 22 – 23 Novembre 2024



GRAZIE!

Emanuele Frugoni

Responsabile CPEE Brescia – Fraternità Giovani

Referente regionale Lombardia per la MT

emanuele.frugoni@fraternita.coop