



Brusimpiano è un piccolo borgo affacciato sulle sponde del lago Ceresio, morfologicamente diviso a metà dal torrente Trallo, un corso d'acqua che nasce dall'unione del Fosso Reporiora ed il Fosso Valganasca.

Il torrente inizia quindi il suo corso che dalla montagna prosegue poi, placido e silenzioso, lungo la stretta gola che porta a valle.

E lungo questo fiume che è possibile imbattersi nella "Terestina", una vecchia miniera di galena, un minerale che combina piombo e argento.

Scoperto nel 1850 e sfruttato dal 1861 fino alla fine del secolo, il sito di estrazione venne poi definitivamente abbandonato.

Proprio la presenza della miniera è, però, indicativa del fatto che l'area ricopra una certa importanza per quanto riguarda l'ambito mineralogico e di accumuli fossiliferi. Fino alla fine dell'Ottocento, presso le sponde del fiume, erano dislocati ben cinque mulini. Alcuni resti delle costruzioni sono ancora presenti in loco, altri sono conservati in case private.

I mulini, che traevano vantaggio dai mesi piovosi utilizzando la tecnica "acqua di rapina" (deviata), sfruttavano l'energia della discesa dell'acqua per azionare gli ingranaggi. Ciò permetteva di macinare frumento, segale e soprattutto granoturco,

le cui coltivazioni erano ampiamente diffuse nel territorio. Veniva inoltre prodotto un olio utilizzando il ravizzone (una pianta erbacea) e le noci. Il più caratteristico dei mulini era probabilmente quello situato all'inizio della Val Musagra, che è stato oggi sostituito da un altro vano del paese, la piscicoltura. Anche il vino aveva la sua importanza e sul territorio erano presenti due torchi: si produceva il cosiddetto "Nostranel", vinello leggero ricavato da uve Americana e Clinton, di bassa gradazione alcolica ma molto gustoso.

La pace e la tranquillità che si respirano, passeggiando lungo il tratto di sentiero e il relativo corso d'acqua, consentono al viaggiatore di sentirsi un tutt'uno con la natura e di immergersi in un percorso di intima meditazione.

Ripercorrendo la traiettoria all'inverso del torrente Trallo è poi possibile giungere ad una suggestiva cascata d'acqua limpida, che sgorga da un'altezza di circa dieci metri per poi precipitare in una pozza scavata nella roccia, quasi come fosse una coppa

di champagne. Gli arcobaleni, che è possibile ammirare grazie a questo fenomeno, hanno fornito l'ispirazione per il presente percorso meditativo.

Il percorso è stato quindi denominato "l'arcobaleno dei colori" proprio in relazione all'energia dell'acqua e soprattutto ai colori presenti in natura, corrispondenti ai punti chakra. Chakra è un termine sanscrito che si può tradurre con "ruota",

"cerchio", per richiamare alla mente l'immagine di vortici di forza vitale che vengono ricevuti e poi ridistribuiti grazie a centri di energia che si trovano in corrispondenza dei principali punti del corpo umano.

I chakra principali sono sette e sono collocati lungo la spina dorsale, in corrispondenza dei gangli del sistema nervoso e delle ghiandole del sistema endocrino. A questi si aggiunge poi un ottavo chakra che corrisponde all'aura o al campo magnetico del proprio corpo.

Il loro buon funzionamento è molto importante, perché può influire sia sulla mente che sul corpo (sulle nostre percezioni, pensieri, sentimenti, scelte, sulla vita quotidiana): uno squilibrio può dunque portare a disturbi o alterazioni di carattere psicologico e/o fisico. A seconda dello stato di coscienza interno, i Chakra, come i fiori, possono essere aperti o chiusi, sofferenti o in piena fioritura. La loro conoscenza è un indispensabile strumento di crescita interiore ed apprendere, attivare e utilizzare la loro energia nel modo più appropriato e consapevole costituisce un cammino di evoluzione spirituale. Nasce da qui l'idea di un percorso meditativo ad otto tappe.



Brusimpiano is a small village overlooking the shores of Lake Ceresio and morphologically divided in half by the Trallo torrent, a stream born from the confluence of the Fosso Reporiora and the Fosso Valganasca. Thus, the Trallo begins its course from the mountain, and continues, placid and silent, along the narrow gorge that descends to the valley.

It is along this river that one comes across the "Terestina", an old mine of galena, a mineral that combines lead and silver. Discovered in 1850, exploited from 1861 and until the end of the century, the extraction site was then definitively abandoned. However, the mine proves how important the area is, in terms of mineralogical and fossil accumulations.

Up to the end of the 19th century, some five mills were in operation along the banks of the river. Remains of their buildings are still on site, while others are preserved in private homes. The mills, which took advantage of the rainy months with the practice of "water robbery" (diverted), exploited the energy of the waterfall to activate the gears, grinding wheat, rye, but also mostly corn, whose crops were widely spread throughout the territory. An oil using rapeseed (a herbaceous plant) and walnuts was also produced.

The most characteristic mill was probably the one located at the beginning of Val Musagra, now converted into fish farming, another pride of the town. Wine was important too, and there were two presses in the area, producing the so-called "Nostranel", a light wine made from Americana and Clinton grapes, with a low alcohol content but very tasty.

The peace and tranquillity that reigns along the path, with the nearby stream, makes the hiker feel at one with nature, immersed in a journey of intimate meditation. Following the Trallo backwards you reach a splendid cascade of clear water, which gushes from a height of about ten meters and falls into a pool carved into the rock, like a glass of Champagne. The rainbows that appear from this phenomenon have provided the inspiration for this meditative journey. The path was then called "the rainbow of colours" due to the energy of the water and the colours of nature, which define the "chakra" points. Chakra is a Sanskrit word that can be translated as "wheel", "circle", to bring to mind the image of vortices of life force that are received and then redistributed thanks to energy centres located in the main points of the human body.

There are seven main chakras located along the spine, at the ganglia of the nervous system and the glands of the endocrine system. There's an eighth chakra too, being the "aura", the magnetic field of the body.

Their proper functioning is very important, as it may affect both mind and body (on our daily perceptions, thoughts, feelings, choices): an imbalance can therefore lead to psychological and/or physical disturbances.

Based on the interior consciousness, the Chakras, like flowers, can be open or closed, can suffer or be in full bloom. Their knowledge is an indispensable tool for inner growth; activating and using their energy in the most appropriate and conscious way is a path of spiritual evolution. Hence the idea of a meditative journey in eight stages.



Brusimpiano ist ein kleines Dorf am Ufer des Luganersees. Morphologisch wird es durch den Trallo-Bach in zwei Teile geteilt, der aus dem Zusammenfluss von zwei Armen, dem Reporiora-Graben und dem Valganasca-Graben, entsteht. Eine eindrucksvolle Kaskade aus klarem Wasser fällt aus einer Höhe von etwa zehn Metern in ein in den Fels gehauenes Becken, das wie ein Sektglas aussieht, und die Regenbögen, die es erzeugt, haben diesen meditativen Pfad inspiriert. Dann nimmt der Trallo seinen Lauf, leise und langsam, und stürzt sich in die enge Schlucht des Tals.

Entlang dieses Flusses befindet sich ein altes Bergwerk, die "Terestina", eine 1850 entdeckte Lagerstätte, die von 1861 bis zum Ende des Jahrhunderts abgebaut und später aufgegeben wurde. Es handelte sich um eine Lagerstätte von Bleiglanz, einem Mineral, das aus Blei und Silber besteht. Das Vorhandensein der Mine ist ein Hinweis darauf, dass das Gebiet hinsichtlich der Mineralogie und der fossilen Ablagerungen charakteristisch ist.

Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts gab es an den Ufern des Flusses bis zu fünf Mühlen. Einige Überreste können noch vor Ort besichtigt werden, andere sind in Privathäusern untergebracht. Die Mühlen, die in den Regenmonaten in Betrieb waren, da sie mit "Rapine-Wasser" (ungeleitetes Wasser) betrieben wurden, nutzten die Energie des herabfließenden Wassers zum Antrieb der Zahnräder. Es wurden Weizen, Roggen und vor allem Mais gemahlen, deren Anbau in der Region weit verbreitet war; außerdem wurde Öl aus Raps und Walnüssen gewonnen. Die charakteristischste der Mühlen war wahrscheinlich diejenige am Anfang des Musagra-Tals, bevor die Fischzuchtanlage gebaut wurde. Es gab auch zwei Weinpresse: Der Wein, der hergestellt wurde, war "Nostranel", aus Americana- und Clinton-Trauben, ein leichter, alkoholarmer, aber schmackhafter Wein.

Der Friede und die Ruhe, die man beim Wandern auf diesem Weg einatmet, erlauben es dem Reisenden, sich eins mit der Natur zu fühlen und in einen Weg der intimen Meditation einzutauchen.

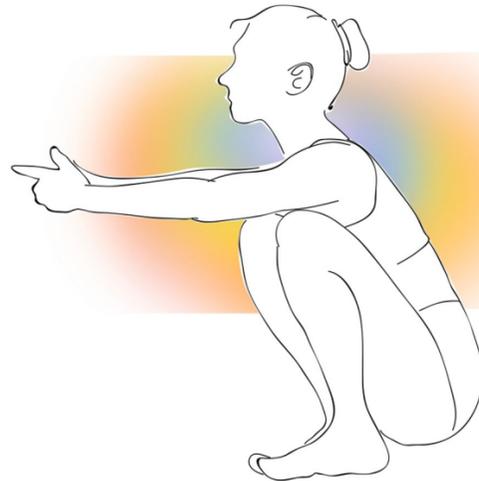
Der meditative Weg wurde in Anlehnung an die Energie des Wassers und insbesondere an die in der Natur vorkommenden Farben, die den Chakra-Punkten entsprechen, "Regenbogen der Farben" genannt. Chakra ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet "Rad" und steht für einen Strudel der Lebensenergie, der sich an den wichtigsten Punkten des menschlichen Körpers befindet. Es gibt sieben Hauptchakren, die sich entlang der Wirbelsäule, an den Ganglien des Nervensystems und an den Drüsen des endokrinen Systems befinden. Darüber hinaus gibt es ein achttes Chakra, das der Aura oder dem Magnetfeld des Körpers entspricht. Ihr ordnungsgemäßes Funktionieren ist sehr wichtig, da sie sowohl die Psyche als auch den Körper beeinflussen (sie wirken sich auf unsere Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle, Entscheidungen und unser tägliches Leben aus):

Ein Ungleichgewicht kann daher psychische und/oder körperliche Störungen oder Veränderungen verursachen. Je nach innerem Bewusstseinszustand können die Chakren wie Blumen offen oder geschlossen, leidend oder in voller Blüte sein.

Ihr Wissen ist ein unverzichtbares Werkzeug für inneres Wachstum und Lernen, und die Aktivierung und bewusste Nutzung ihrer Energie ist ein Weg der spirituellen Entwicklung. Daher die Idee eines achtschneigen meditativen Pfades.



CHAKRA DELLA RADICE ROOT CHAKRA CHAKRA DES RADIUS



LA POSIZIONE DEL CORVO CROW POSE DIE POSITION DER KRÄHE

BENEFICI: attiva un senso di sicurezza aprendo e pulendo il primo chakra. Favorisce la connessione con la natura e una sensazione di benessere, aiutando a chiarire la mente, oltre a portare ad una rimozione delle paure.

Per quanto riguarda l'aspetto fisico aiuta ad aumentare la flessibilità dell'inguine e dei fianchi e, data la posizione da assumere, va ad esercitare un'azione favorevole anche nei confronti delle articolazioni di ginocchia e caviglie,

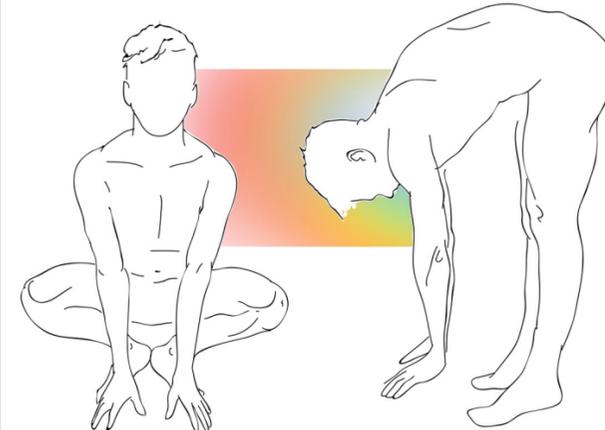
tonificando e aiutando il sistema escretore.

BENEFITS: it boost your sense of security by opening and cleansing the first chakra. It makes easier to connect with nature, and brings a great sense of well-being, helping you to clear your mind and to get rid of your fears. Balancing the root chakra increases the flexibility of the groin and hips area too and it's good for healthy joints in the knees and ankles, helping you toning and healing the excretory system.

NUTZEN: Er öffnet und reinigt das erste Chakra und vermittelt ein großes Gefühl der Sicherheit, des Wohlbefindens, der Verbundenheit mit der Natur, der Gesundheit und der Klarheit der Gedanken. Das Ausgleichen des Wurzelchakras hilft auch, Ängste zu beseitigen. Außerdem erhöht sie die Beweglichkeit der Leisten und Hüften und ist gut für gesunde Knie- und Knöchelgelenke sowie für die Kräftigung und Heilung des Ausscheidungssystems.



CHAKRA SACRALE SACRAL CHAKRA SAKRAL CHAKRA



LA POSIZIONE DELLA RANA FROG POSE DIE FROSCHSTELLUNG

BENEFICI: qui l'attivazione avviene per il primo, secondo e terzo chakra, portando l'energia del corpo a muoversi verso chakra più alti. Dal momento che agisce sul secondo chakra del corpo, quindi su bacino e organi sessuali, assistiamo ad un aumento di potenza ed energia sessuale che viene quindi bilanciata e ci permette di dare una spinta all'energia vitale.

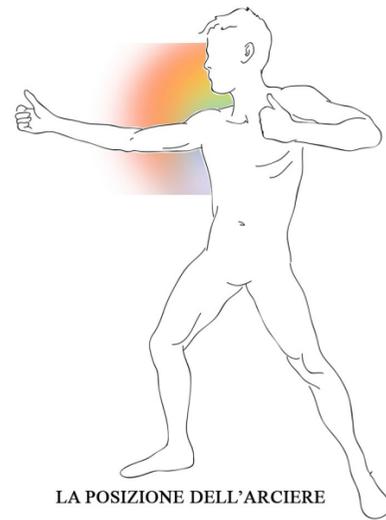
Lavorare su questo chakra permette di affrontare temi legati ad autostima, sessualità, creatività e paura. A livello fisico invece si favorisce la circolazione sanguigna nel corpo, si migliora la resistenza fisica e il sistema cardiovascolare e respiratorio ne traggono notevole beneficio.

BENEFITS: this very powerful exercise activates the first, second and third chakras and moves the energy to higher chakras. Since it opens the second chakra, meaning the pelvis and sexual organs' one, this builds and balances your sexual power and energy, allowing you to boost your vital energy. It helps working on issues related to self-esteem, sexuality, creativity and fear. This exercise increases blood circulation, builds stamina and the cardiovascular and respiratory systems benefit from it.

NUTZEN: Dies ist eine sehr kraftvolle Übung, die großes Wohlbefinden erzeugt, das erste, zweite und dritte Chakra aktiviert und die Energie zu den höheren Chakren leitet. Es wirkt anregend und antidepressiv. Es wirkt auf die Öffnung des Energieflusses im Bereich des zweiten Chakras des Körpers, des Beckens und der Sexualorgane. Es baut Ihre sexuelle Kraft und Energie auf und bringt sie ins Gleichgewicht, die eine lebenswichtige Energie ist. Es hilft bei der Arbeit mit Themen, die mit dem zweiten Chakra zusammenhängen, wie Selbstwertgefühl, Sexualität, Kreativität und Angst. Es ist eine Übung, die Ihnen helfen kann, wieder in den Fluss des Lebens zu kommen. Schließlich steigert diese einzige Übung die Durchblutung des Körpers, fördert die Ausdauer, das Herz-Kreislauf-System und die Atmung.



CHAKRA DELL'OMBELICO NAVEL CHAKRA NABEL CHAKRA



LA POSIZIONE DELL'ARCIERE ARCHER POSE DIE POSITION DES BOGENSCHÜTZEN

BENEFICI: questa posa prende anche il nome di: "postura dell'eroe". È un esercizio che serve a migliorare l'autostima e la determinazione, proprio perché la posizione dell'arciere va a sviluppare il potere del terzo chakra, quello legato al coraggio e alla forza di volontà. Dal punto di vista fisico invece offre un'ottimo rinforzo per i muscoli di gambe, braccia e addome, aumentando quindi il tono dell'umore e la vitalità.

BENEFITS: this pose is also called 'hero's posture'. It is an exercise you can use to build self-esteem and confidence, because this pose develops the power of the third chakra, linked to courage and willpower. On a physical level, this exercise helps you strengthening legs, arms and abdomen muscles, increasing vitality and positivity.

NUTZEN: Die Haltung des Bogenschützen, auch "Heldenhaltung" genannt, entwickelt die Kraft des dritten Chakras, Willenskraft und Mut. Diese einfache Übung stärkt das Selbstbewusstsein und die Entschlossenheit, kräftigt die Muskeln der Beine, Arme und des Bauches und verleiht Vitalität und Positivität

4



LA STRETTA DELL'ORSO
BEAR GRIP
DER GRIFF DES BÄREN

BENEFICI: Questa posa, che prende il nome di "stretta dell'orso" coinvolge il quarto chakra, quello legato a cuore e bronchi. Proprio grazie alla stimolazione di questi ultimi si favorisce l'attività cardiaca e si rilascia la possibile tensione accumulata nei polmoni. Favorisce poi la concentrazione.

BENEFITS: This pose, called "bear grip", opens the fourth chakra, the one linked to heart and lungs, allowing you to release any tensions from these two parts. It is used to favours concentration.

NUTZEN: Der Bärengriff stimuliert die Herzätigkeit und die Öffnung des vierten Chakras, des Herzchakras, sowie der Bronchien, indem er Spannungen in diesem Bereich löst.

Außerdem fördert es die Konzentration.

5

CHAKRA DELLA GOLA
THROAT CHAKRA
KEHLKOPF-CHAKRA



VIBRARE IL MANTRA HAMI HAM BRHAM HAM
VIBRATING THE MANTRA HAMI HAM BRHAM HAM
VIBRATION DES MANTRAS HAMI HAM BRHAM HAM

HAMI HAM BRHAM HAM
(Significa: noi siamo noi, noi siamo Dio)
(Means: we are us, we are God)
(Bedeutet: wir sind wir, wind sind Gott)

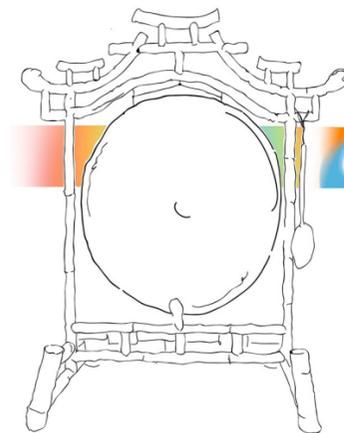
BENEFICI: Questo mantra funge da mezzo di collegamento con la nostra identità spirituale, aiutandoci a far emergere la coscienza della nostra Identità Divina, permettendoci poi di conmetterci con il Sé Infinito. Questa connessione, che coinvolge anche il cuore, aiuta a comunicare la verità che è dentro di noi. Viene coinvolto il quinto chakra, che una volta aperto permette di liberare parole che ci teniamo dentro, oppure ci aiuta a trattenerle se tendiamo a parlare un po' troppo.

BENEFITS: This mantra connects us to our spiritual identity, helps us to bring forth within us the consciousness of our Divine Identity and connects us with the Infinite Self. This connection to the heart helps us to become aware of the truth within us. It strengthens and opens the fifth chakra, releasing the words we may never have spoken, or reducing them if we have a tendency to speak too much.

NUTZEN: Dieses Mantra verbindet uns mit unserer spirituellen Identität, hilft uns, das Bewusstsein unserer göttlichen Identität in uns hervorzubringen und verbindet uns mit dem Unendlichen Selbst. Es öffnet und stärkt das fünfte Chakra und lässt die Worte frei, die wir vielleicht nie gesprochen haben, oder reduziert sie, wenn wir dazu neigen, ein wenig zu viel zu sprechen. In Verbindung mit dem Herzen hilft es uns, die Wahrheit in uns zu kommunizieren.

6

CHAKRA IL TERZO OCCHIO
THE THIRD EYE CHAKRA
CHAKRA DAS DRITTE AUGE



VIBRARE IL MANTRA ONG
VIBRATING THE ONG MANTRA
VIBRATION DES ONG- MANTRAS

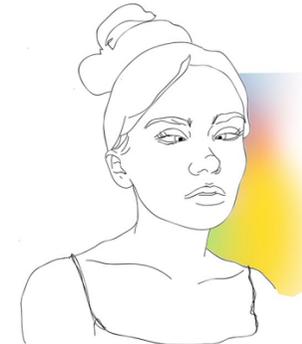
BENEFICI: Dal momento che è un suono che coinvolge i seni nasali e il palato superiore quando si parla, la vibrazione stimola la ghiandola pituitaria e l'ipotalamo. E sono proprio questi due che, collegati al sesto chakra (o terzo occhio), portano a sviluppare qualità come l'intuizione, la comunione interiore, l'illuminazione, l'autocoscienza, l'immaginazione e a controllare meglio i propri pensieri. È la meditazione su questo chakra che stimola l'evoluzione spirituale e aiuta a dominare pensieri e pulsioni.

BENEFITS: Since it is a nasal sound that articulates in the anterior chambers of the sinuses and upper palate, its vibration stimulates the pituitary gland and hypothalamus. In this way, the sixth chakra (or third eye), is stimulated, developing qualities such as intuition, inner communion, self-awareness, illumination, control of our own thoughts, imagination. Meditation on the sixth chakra works on spiritual evolution, and it helps dominating thoughts and impulses.

NUTZEN: Es handelt sich um einen Nasalton, der sich in den vorderen Kammern der Nasenebenhöhlen und des oberen Gaumens artikuliert, seine Vibration stimuliert die Hypophyse und den Hypothalamus. Auf diese Weise wird das sechste Chakra, das dritte Auge, stimuliert und seine Qualitäten wie Intuition, innere Verbindung, Selbsterkenntnis, Erleuchtung, Gedankenkontrolle und Vorstellungskraft entwickelt. Die Meditation auf das sechste Chakra fördert die spirituelle Entwicklung, die Beherrschung der Triebe und die Beruhigung der Gedanken.

7

CHAKRA DELLA CORONA
CROWN CHAKRA
KRONE CHAKRA



FOCALIZZAZIONE ALLA PUNTA DEL NASO
FOCUSING AT THE TIP OF THE NOSE
FOKUSSIONIERUNG AUF DIE NASENSPITZE

BENEFICI: Nel Kundalini Yoga, questa pratica, che può anche essere chiamata "Meditazione sul Punto del Loto", permette di controllare e calmare la mente, e per questo è tra le più importanti. Permette lo sviluppo di un equilibrio tra i canali energetici (ida, pingala e shusumna), stimolando il lobo centrale del cervello e l'epifisi. Quest'ultima è molto importante perché regola il nostro rapporto con l'esterno, facendoci adattare ai cambi delle stagioni, all'alternarsi del giorno e della notte. Aiuta il controllo dell'umore e permette di combattere lo stress. Il settimo chakra agisce inoltre sul sistema endocrino, quindi permette di sviluppare energia e salute fisica.

BENEFITS: In Kundalini Yoga, this practice is also called "Lotus Point Meditation", and allows you to control and calm down your mind, and this is why it's one of the most important practices. It balances the energy channels (ida, pingala and shusumna), stimulating the epiphysis and the central lobe of the brain. The epiphysis, or pineal gland, plays a fundamental role in 'synchronising' us with the outside world, as it connects the body's rhythms to the alternation of day and night and the seasons; it acts on mood control and against stress. This focus develops the seventh chakra and also stimulates and stabilises the endocrine system, giving renewed energy and physical health.

NUTZEN: Auch "Lotuspunkt-Meditation" genannt, ist dies ein sehr wichtiger Fokus in der Praxis des Kundalini Yoga, ausgezeichnet für die Kontrolle und Beruhigung des Geistes. Sie bringt die Energiekanäle (Ida, Pingala und Shusumna) ins Gleichgewicht, stimuliert die Epiphyse und den Zentrallappen des Gehirns. Die Epiphyse oder Zirbeldrüse spielt eine grundlegende Rolle bei der "Synchronisierung" des Menschen mit der Außenwelt, da sie den Rhythmus des Körpers mit dem Wechsel von Tag und Nacht und den Jahreszeiten verbindet; sie wirkt auf die Stimmungssteuerung und den Stressschutz ein. Dieser Fokus entwickelt das siebte Chakra und stimuliert und stabilisiert auch das endokrine System, was zu neuer Energie und körperlicher Gesundheit führt.

8

CHAKRA L'AURA - RADIANZA
CHAKRA THE AURA - RADIANCE
CHAKRA DIE AURA - AUSSTRAHLUNG



L'AURA: MEDITAZIONE PER LA RADIANZA
THE AURA: MEDITATION FOR RADIANCE
DIE AURA: MEDITATION FÜR AUSSTRAHLUNG

BENEFICI: L'ottavo chakra permette di avere controllo sul nostro destino, e fa vibrare la nostra coscienza più alta, permettendo alla nostra Aura di influenzare le forze universali con la nostra semplice presenza. Dedicarsi a questo chakra significa calmare la propria mente, percepire la nostra aura ed ampliarne la forza, ed espandere la propria radianza. Grazie a questo riusciremo ad attrarre opportunità e ricchezza, intrecciando il nostro essere con l'universo.

BENEFITS: With our eighth Chakra we vibrate our highest consciousness and project our destiny, allowing our Aura to influence universal forces with our mere presence. This chakra helps you soothe your mind, perceiving and expanding the aura, increasing one's radiance. Thanks to this, we intertwine with the whole universe, attracting to us opportunities and wealth.

NUTZEN: Beruhigung des Geistes, Wahrnehmung und Ansdelnung der Aura, Erhöhung der eigenen Ausstrahlung. Es ist ein Raum der Sensibilität, der uns mit dem gesamten Universum verbindet und es uns ermöglicht, Chancen und Reichtum anzuziehen. Mit unserem achten Chakra schwingen wir unser höchstes Bewusstsein und projizieren unser Schicksal. Wenn wir mit unserer wahren Bestimmung auf dieser Erde fließen, schwingt unsere Aura und wir sind in der Lage, universelle Kräfte mit unserer einfachen Anwesenheit zu beeinflussen.

VisitBrusimpiano
visitbrusimpiano.com



Follow us on Facebook!
Visitbrusimpiano.com



Follow us on Instagram!
Visitbrusimpiano



SCAN ME
Available on the
App Store



Download
our App!
Brusimpiano
AppComuni



SCAN ME
GET IT ON
Google Play

VisitBrusimpiano
Nice to SEE you



"L'Arcobaleno dei colori"



Sentiero Meditativo
lungo il fiume Trallo



Esercizi