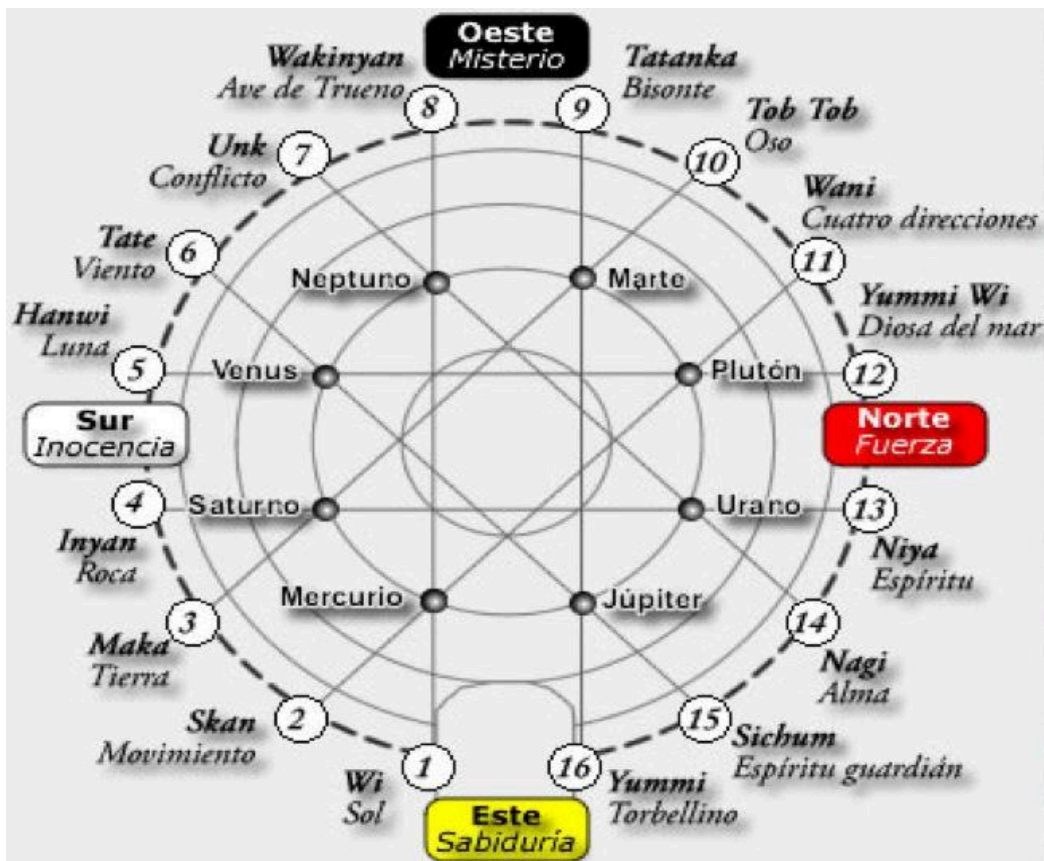
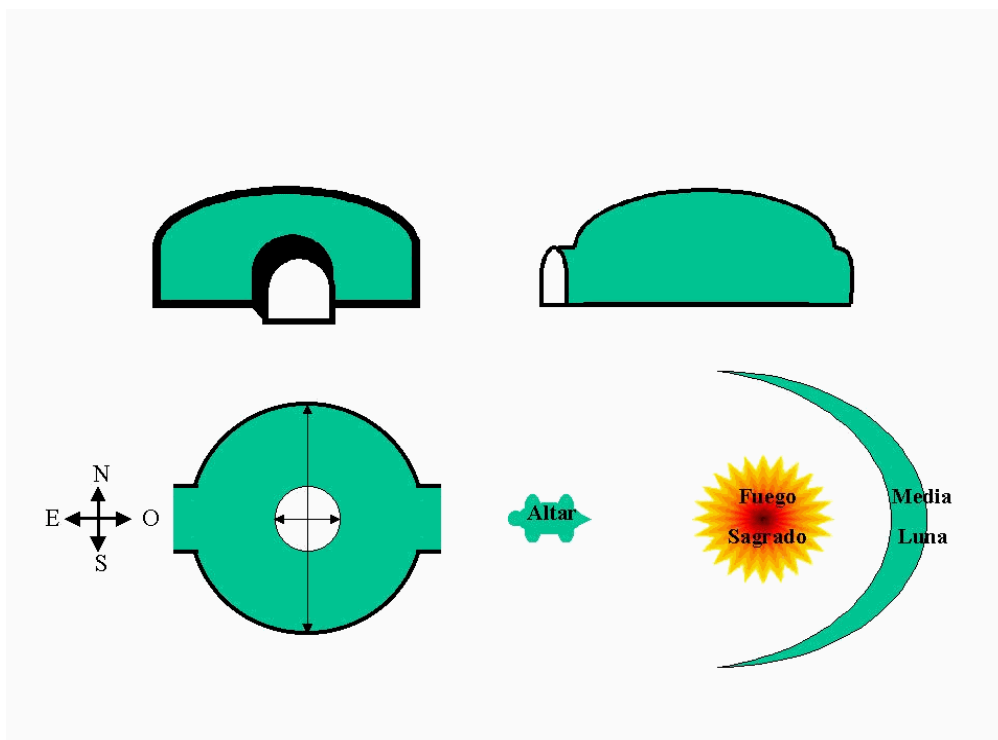


# TEMAZCAL, INIPI, CAPANNA SUDATORIA

[brevi cenni storici, sincretismi, aspetti medici, psico-antropologici e spirituali]



Simbolismo grafico dell'Inipi Lakota con la porta rivolta all'Est



Orientamento del Temazcal nella tradizione del "Fuego Sagrado de Itzachilatlan", con la porta rivolta ad Est rispetto al fuoco

- 1) Sui diversi approcci
- 2) Origine
- 3) Un po' di storia: il Temazcal degli Aztechi
- 4) La Sweet Lodge dei nativi e l'Inipi dei Lakota
- 5) Reazioni fisiche e benefici medici della Capanna Sudatoria
- 6) Le energie in gioco: metafora mitica e concretezza dell'esperienza
- 7) Bibliografia essenziale: una nota introduttiva

*Avendo personalmente praticato prima e solo poi aver letto sulla Capanna Sudatoria, reputo necessario spendere alcune parole per far comprendere la gestione delle informazioni fornite più avanti.*

*Le pagine che seguiranno sono ricche di notizie, dati storici e non, oltre che curiosità, ma lungi dall'essere complete; questo volutamente.*

*Fornirò dunque solo alcuni spunti rispetto a questo tema, lasciando all'interesse di ognuno di voi la possibilità di approfondirne i contorni ampi e variegati, per mezzo della piccola bibliografia ragionata a fondo scritto e attraverso la possibilità della (futura) pratica che in questo contesto è la regina dell'apprendimento.*

### 1) Sui diversi approcci

Come per ogni cosa che attiene all'uomo, anche la pratica della Cerimonia della Capanna Sudatoria ha visto e vede mutamenti nel suo svolgersi; questi sono dovuti principalmente alle caratteristiche individuali delle diverse persone che di volta in volta la conducono, ai sincretismi veicolati e alla "formazione" specifica del guaritore che la utilizza.

Tradizionalmente quando si parla di Capanna Sudatoria si pensa subito ai nativi americani, per i quali in realtà questa Cerimonia è una delle più sacre e primarie, anche se in realtà anche gli Aztechi ne contemplavano l'utilizzo, seppur utilizzando forme e metodi differenti.

L'uso del vapore come forma di cura è diffuso in tutto il mondo, ad ora così come lo è stato nel passato: le saune scandinave, l'hammam arabo, i bagni (terme) nell'antica Roma, solo per citarne alcuni.

La peculiarità della Capanna Sudatoria però sta nel portare all'estremo ogni caratteristica degli altri metodi di cura con vapore e/o acque calde; il calore e l'umidità sono al massimo e la presenza di chi conduce la Cerimonia assicura che in ogni momento questi siano regolati al meglio per ottenerne i benefici auspicati.

Se da un lato però sono evidenti (vedi "benefici medici") i benefici dovuti alla sudorazione intensa, meno lo sono invece le connotazioni spirituali di chi partecipa a questo antico rituale.

La struttura della Capanna, una volta completata, crea un'ambiente sacro, al cui interno sono possibili diversi fenomeni.

L'uso dei canti, il buio, il suono degli strumenti e l'utilizzo delle erbe e resine introdotte al suo interno, oltre chiaramente l'alto grado di calore-umidità, coinvolgono i sensi in un mescolarsi che porta non infrequentemente a sperimentare una modifica della coscienza di base, di diverso grado, permettendo l'affiorare di materiale importante, a volte rimosso, a volte appena latente, altre cosciente ma semplicemente non espresso, che rendono conto della possibilità di sperimentare un senso diretto di sacralità, diretto e non mediato, che l'uomo occidentale difficilmente conosce.

La presenza degli Elementi al suo interno infatti, non è solo dovuta al nominare le diverse fasi con uno di questi, ma è l'energia stessa che ogni elemento veicola durante la fase corrispondente che fa sì che lo stato che si sperimenta possa essere o meno legato ad esempio, ad un periodo particolare della propria vita, riferibile al femminile (madre, materno) o al maschile (padre, paterno), e/o alle "qualità" energetiche dell'Aria, dell'Acqua, del Fuoco e della Terra.

L'esperienza in questo senso diviene "un'esperienza altra", dove il sudore, seppur sempre presente e fondamentale, diviene un accessorio, mentre il corpo e la mente si ritrovano a confrontarsi tra di loro lasciando emergere blocchi, a volte permettendo il riaffiorare di elementi rimossi, a volte permettendo che l'esperienza venga vissuta in modo piacevole, altre volte meno, ma sempre veicolando un'esperienza intrisa di sacralità.

E' per questo che affianco ai numerosi benefici psico-medici ed alla possibilità di riconnettersi con fiducia alla spiritualità originaria, la Cerimonia della Capanna Sudatoria comporta anche dei rischi non meno evidenti.

Controindicazioni a livello medico sono sicuramente le patologie cardiovascolari gravi e la presenza di patologie psicologico-psichiatriche serie, laddove però è necessario affermare che trattandosi di un rituale di purificazione, con accortezze è possibile l'ingresso anche a persone che soffrono di tali problematiche.

Un discorso a parte meriterebbe la legittimazione alla conduzione di questo tipo di Cerimonia.

Dal punto di vista tradizionale (sebbene vedremo che non ne esiste uno univoco) alcune persone, principalmente nativi americani (intendendo Nord-americani), non sono d'accordo nella possibilità che sia un non nativo a guidare la Cerimonia della Capanna Sudatoria; è necessario un addestramento lungo e difficile per poter pensare di maneggiare le energie che dentro si manifestano ed in più il discorso "denaro" rende la cosa a tratti critica.

D'altro canto, altre persone, anche nativi (sia Nord che Sud-americani), si oppongono a queste limitazioni, anche in ragione del sempre minore desiderio che si riscontra nei giovani di queste culture rispetto al seguire le proprie tradizioni, soprattutto quelle relative ai processi di cura e intendimento della malattia.

E' per questo e per generosità di vedute che molti di essi si trovano a condividere i loro insegnamenti e a volte, incontrando persone motivate, portate e particolari, a pensare ad una trasmissione più approfondita di questi; è quello che capita oggi.

Al di là di queste posizioni, dal mio punto di vista, entrambe ugualmente rispettabili, personalmente mi sono ritrovato in un percorso di apprendimento quasi senza rendermene conto e solo dopo ho iniziato a pormi domande, soprattutto sulla provenienza e la discendenza di quello verso cui stavo andando incontro.

Predisponendomi con una diversa attitudine rispetto a tutto quello che ho appreso dai libri, ho iniziato un percorso di apprendimento non vincolato ad una sola tradizione, ma che sicuramente implica parte delle tradizioni originali native del Nord-America, seppur derivate e non dirette.

## 2) Origine

Seppur a tutt'ora l'antropologia e l'etnologia poco, o per nulla, ne parlano, il *Fuego Sagrado de Itzachilatlan*, che viene definita come una "chiesa nativa" americana, è una fondazione che fa riferimento all'idea del suo leader e fondatore, il messicano Aurelio Diaz Tekpankalli, circa la possibilità di vivere (e curarsi) secondo il sincretismo di differenti tradizioni; sempre però riferendosi principalmente alle concezioni sulla spiritualità nativa Nord-americana in primis ma non solo.

Seppur personalmente non sono direttamente legato a questo sentiero, il *Fuego Sagrado de Itzachilatlan*, è al suo interno che ho appreso a condurre questa cerimonia e i riferimenti simbolici e pratici che adotto prendono quindi le mosse da quelli qui praticati.

Gli uomini di medicina che ho incontrato in questo sentiero e che hanno contribuito a lasciare in me tracce diversi di apprendimento, hanno ognuno un loro modo di guidare la Cerimonia di Temazcal, inserendo spesso riferimenti e tecniche che di volta in volta possono pertenerne alle tradizioni azteche o Nord-americane, Lakota in primis.

Per meglio comprendere è necessario fare un passo indietro e chiamare in gioco una delle Medicina tradizionali forse più conosciuta al mondo, il Peyote (*Lophophora williamsii*).

Questo piccolo cactus che la tossicologia moderna chiama impropriamente allucinogeno è utilizzato da tempo immemore da alcune popolazioni a cavallo tra gli odierni Messico, California, Texas, Arizona e Nuovo Messico.

Etnologicamente è impossibile stabilire da quando l'uomo ha iniziato a farne uso; le testimonianze certe lo datano a circa 3000 anni fa nella zona del Messico settentrionale, ma probabilmente il suo utilizzo si spinge ancora alcuni millenni addietro.

Fino a circa la metà dell'ottocento, (tra gli altri) i Cora, gli Huichol e i Tarahumara (popolazioni che si trovano in diverse regioni dell'odierno territorio del Messico e che tutt'ora lo usano) conservavano l'uso rituale di questo sacro cactus; per motivi difficilmente spiegabili, ma probabilmente dovuti ad un incremento degli scambi (anche economici) in questa regione, da questo periodo in poi, popolazioni adiacenti a quelli che ora sono le zone dove vivono i nativi americani ne entrarono a contatto, adottandolo come principale Medicina all'interno delle loro Cerimonie e inserendolo nei loro miti di origine generali e specifici.

Il Peyote iniziò quindi a divenire parte integrante di alcune pratiche, come la predizione del futuro e come Medicina per la cura di numerose malattie, come stimolante per affrontare grandi sforzi, come viaggi e guerre e come mezzo d'elezione per comunicare con il soprannaturale.

Fino ad allora, i nativi delle pianure del Nord-America avevano alcune piante-di-potere da utilizzare a questo scopo, ma fondamentalmente tossiche o di difficile utilizzo (come ad esempio il *Mescal Bean*, *Sophora secundiflora* o la *Datura sp.*), caratteristica che ne limitava l'uso o comunque che lo relegava ad una ristretta cerchia di eletti; non stupisce quindi che quando conobbero il Peyote subito lo adottarono, a ragione della sua bassissima tossicità e dell'enorme potere che poteva concedere a chi con rispetto gli si avvicinava.

Verso la fine dell'ottocento erano perciò gettate le premesse affinché il culto del Peyote potesse ottenere un riconoscimento ufficiale, finalmente anche dal governo; nacque così (1914) una delle prime chiese native, la *First Born Church of Christ* che contemplava l'uso del cactus, inserito però in un contesto cerimoniale cattolico.

Questa chiesa non ebbe però fortuna e dalle sue ceneri nacque (1918) la *Native American Church (NAC)*, chiesa nativa che andava integrando l'uso del Peyote con alcuni dettami cristiani ed elementi rituali nativi.

Verso la metà degli anni ottanta del novecento, Aurelio Diaz Tekpankalli e Alfonso Perez Tenoch, entrambi messicani, partecipanti assidui e ordinati membri della NAC, si staccarono da questa e crearono la fondazione del *Fuego Sagrado de Itzachilatlan*, omettendo di proposito il nome "chiesa" ed eliminando di fatto ogni riferimento al cattolicesimo all'interno dei rituali; rituali che tradussero in toto quindi, dalle tradizioni native Nord-americane, aggiungendo alcune modifiche e aprendosi all'integrazione con altre tradizioni, soprattutto ascrivibili all'utilizzo di altre Medicine sacre, sempre del continente americano, ma di territorialità più ampia (tra le principali:

l'*Ayahuasca* del bacino amazzonico, i funghi psilocibinici diffusi nelle zone tropicali e il cactus *Wachuma* delle Ande).

Inserita in questa traduzione c'era anche la Cerimonia dell'*Inipi*, la Capanna Sudatoria che venne a far parte integrante, insieme alle altre sei Cerimonie sacre, del Cammino dell'Uomo di Medicina (*Wicasa Wakan*) di questa tradizione (*Wiwaniag Wachipi* o Danza del sole; *Chanupa*, la Sacra Pipa; *Hamblecheya*, la Ricerca della Visione; *Hunkapi*, il rito dell'Imparentamento; *Wanagi Wachipi*, la Danza degli Spiriti; *Yuwipi*, il rito della Pietra Sacra).

Fulcro e in un certo senso anche legittimazione a questa "appropriazione" di rituali non appartenenti alla loro cultura, da parte dei due leader messicani del nascente *Fuego Sagrado de Itzachilatlan*, fu la relazione che intesero con alcuni capi della Nazione Lakota del Sud Dakota negli stati Uniti d'America, fin dai primi anni ottanta.

A far da ulteriore spinta rispetto all'introduzione e soprattutto al mescolarsi di ritualità messicane e Nord-americane, fu il riconoscimento da parte di uno dei leader Lakota, Wallace Black Elk, della possibilità per Aurelio Diaz di poter seguire conducendo la Cerimonia della Danza del Sole alla maniera Lakota ma in Messico, intorno al 1992, sancendo di fatto la legittimazione al sincretizzarsi di queste due tradizioni e culture, dando avvio a una "mexicanizzazione" di molti aspetti dei rituali della cultura Lakota importata, tra questi l'*Inipi* che in Messico viene chiamato *Temazcal*, come l'antico nome Azteco, ma che di fatto riprende quasi tutti gli aspetti del rito praticato alla maniera Lakota.

### 3) Un pò di storia: Il *Temazcal* degli Aztechi<sup>1</sup>

*Temazcal*, o più precisamente *Temazcalli*, è un termine della lingua *Nahuatl*, l'antica lingua degli Aztechi, popolo che abitava la regione dell'odierno Messico, che significa "Casa del Vapore"; *Temaz*-Vapore e *Calli*-casa.

Seppur oggi si assiste, come per molte delle tradizioni originali, ad un mescolarsi di elementi antichi e moderni, grosso modo la maniera di costruire e condurre un *Temazcal* azteco non differiscono di molto dalle istruzioni originarie.

Affianco a strutture fatte di pietra, mattoni o argilla, caratteristiche del modo azteco, resiste anche in Messico (vedi paragrafo precedente) la tradizione originaria Lakota che lo vuole costruito in legno, in special modo di Salice bianco (*Salix alba*).

Attraverso lo studio della civiltà Azteca abbiamo appreso che, quando i *conquistadores* spagnoli arrivarono nel Nuovo Mondo, il *Temazcal* era una importante parte della Medicina che vi trovarono e che invano tentarono di proibire.

E' possibile desumere dallo studio delle fonti arrivate fino a noi, che questo particolare strumento venisse utilizzato nella guarigione e nella cura della maggior parte delle condizioni cliniche, oltre che per la gravidanza ed il parto.

Gli spagnoli ne rimasero atterriti ed osteggiarono quello che a loro occhi sembrava una pratica barbara; non solo essa era intessuta inestricabilmente con credenze e rituali pagane, ma, cosa più scandalosa di tutto, bagnanti di tutti i sessi e di tutte le età, entravano insieme in queste piccole, scure Capanne, nudi come il giorno in cui erano nati.

Gli spagnoli si convinsero che indicibili riti orgiastici vi stessero avendo luogo e così ne impedirono la pratica distruggendo dappertutto i *Temazcal* che incontravano.

I nativi, nonostante venissero maltrattati, presero a secretezza l'usanza del *Temazcal* in luoghi remoti, così come fecero con molte delle loro abilità mediche e delle pratiche tradizionali;

---

<sup>1</sup> Il Dott. Horacio Rojas Alba, dell'Istituto Messicano di Medicine Tradizionali di Tlahuilli, ci da una completa descrizione del rito del *Temazcal* secondo la tradizione degli indigeni del Messico.

così il rito del *Temazcal* è arrivato fino a noi, attentamente conservato sulla base delle antiche conoscenze tradizionali.

Nella cultura *Nahuatl* del Messico centrale, la Dea del bagno di sudore era *Temazcaltoci*, “la nonna dei bagni”; realmente, lei era una delle manifestazioni della dea *Teteoinan*, “la madre degli Dei” o come è anche chiamata, “nostra nonna”, la Dea principale fra le più alte divinità *Nahuatl*.

Il culto a questa Dea si estese in tutto il Mesoamerica ed è stato ritrovato nelle altre grandi culture della regione, Mixteca, Zapoteca e Maya.

Era proprio in gran parte a causa di questa relazione di vicinanza tra l’adorazione di una Divinità e il *Temazcal* che gli spagnoli ritennero così importante proibirne l’uso.

La pratica del *Temazcal* non solo comportò l’adorazione di una Dea, ma incorporò tutti gli elementi della cosmogonia antica, sia nella sua costruzione e sia nel modo in cui veniva usato; per la maggior parte, questi concetti, sono stati preservati in accordo con la tradizione e sono stati tramandati integri ed originali fino ai nostri giorni.

Dato questo legame inscindibile con la Divinità (primaria), il *Temazcal* risulta connesso con il Cosmo stesso, rappresentandone ed evidenziandone le leggi che lo reggono.

E’ un microcosmo che riproduce in se stesso le caratteristiche dell’Universo, il macrocosmo; ritroviamo al suo interno tutti gli elementi delle diverse ere o cicli (noti come Soli) attraverso i quali, secondo la mitologia Azteca, il mondo è passato e continua a passare: Aria, Acqua, Fuoco e Terra attraverso il cui movimento costante, la vita è manifestata.

Il *Temazcal* è orientato secondo le direzioni cosmiche: secondo l’antica tradizione Azteca il Fuoco che scalda le pietre è sistemato verso Est, dove nostro Padre, il Sole, il Dio chiamato *Tonatiuh*, sorge; Egli è la luce o l’elemento maschile che viene a fecondare il grembo della Madre Terra (la capanna del *Temazcal* stesso); così la vita viene concepita; la porta attraverso la quale si entra e si esce è orientata verso Sud, “la Via dei Morti”, che comincia con la nascita e termina all’altra estremità con la morte, alla parte destra del Sole.

La cosmogonia Azteca introduce ai vari livelli dei Cieli che sono rappresentati nelle diverse temperature che si riscontrano nella Capanna, più alte nella parte superiore e più basse nella parte inferiore.

Quando entriamo nel *Temazcal*, secondo questa antica tradizione, rientriamo ancora una volta nell’utero di nostra Madre, governato dalla grande Dea *Temazcaltoci*, la grande Madre sia degli Dei che degli esseri umani.

L’entrata alla Capanna è bassa e piccola e attraverso di essa entriamo in un piccolo spazio, scuro, caldo ed umido; in questo modo ricreando l’utero materno, tagliamo i contatti con il mondo esterno, dandoci la possibilità di guardarci dentro e ritrovare noi stessi; la ri-uscita da questa apertura stretta rappresenta la nostra rinascita dall’oscurità e dal silenzio dell’utero.

#### 4) La Sweet Lodge dei nativi e l’Inipi dei Lakota<sup>2</sup>

L’uso della Capanna Sudatoria era (ed è) largamente diffuso in tutto il continente americano (e oltre). Dai Grandi Laghi al Messico, dalle coste atlantiche a quelle del Pacifico, dagli altopiani alle pianure, tutti i nativi utilizzavano questo rituale di purificazione con minime differenze.

In lingua Lakota la parola *Inipi* (o *Onikare*) significa “rinascere ancora”; questo rito purificatorio era alla base di qualsiasi Cerimonia spirituale e di qualsiasi attività quotidiana.

“La Capanna Sudatoria è un luogo dove mettersi alla prova... quei momenti in cui ti sembra di non poter più sopportare il calore e di dover uscire immediatamente... dentro la Capanna del Sudore, se non sei calmo le tue paure aumenteranno il tuo disagio; conquistare queste paure e riuscire a restare dentro fino alla fine della Cerimonia rende l’esperienza particolarmente significativa; là dentro hai affrontato il tuo più grande nemico, te stesso!”

---

<sup>2</sup> Tratto dai seguenti testi; *Percorsi del Grande Mistero: Indiani d’America*, Tagliani E., Atanor Ed., Roma, 2000; *La Capanna del Sudore*, Joseph Brucach, Xenia Ed., Milano, 1996.

Tradizionalmente l'interno dell'*Inipi* era cosparso di Salvia (*Salvia apiana*) nei punti in cui ogni partecipante si sarebbe seduto formando un semicerchio (sempre seguendo il percorso del Sole). Con questa erba sacra ognuno si sarebbe strofinato il corpo durante la "sudorazione".

Una volta riscaldate le Pietre, i partecipanti guidati da colui che dirige la Cerimonia, si disponevano all'interno, in attesa che colui che "attende alle Pietre ed al Fuoco" con un bastone forcuto introducesse le prime quattro Pietre all'interno, sempre da Ovest verso Est; una volta poi disposte le prime seguivano le altre, da un minimo di sette fino a quaranta e più.

Si comprende quindi la grande quantità di calore che si sprigionava assieme a vapore acqueo quando su di esse era versata dell'acqua fredda.

Il leader che presiedeva il rito dell'*Inipi* eseguiva generalmente quattro serie di canti sacri e dopo ognuno di questi la porta della Capanna veniva aperta facendo entrare aria fresca. Alla terza preghiera, generalmente, veniva fumata la sacra Pipa da tutti i partecipanti ed era anche offerta loro dell'acqua da bere o da rovesciarsi sul corpo per ottenere refrigerio.

L'interno della struttura, completamente buia, rappresenta per i Lakota il ventre di nostra Madre Terra; in questa simbologia si evidenzia il significato del rito, che permette appunto di "rinascere", tanto più che all'interno della Capanna sono presenti i quattro elementi della vita: Aria, Acqua, Fuoco e Terra.

Tutto è considerato sacro, compreso il luogo dove verrà costruito l'*Inipi* che comunque si trova sempre presso una disponibilità di acqua (lago, fiume, ruscello, sorgente).

Così la costruzione: si piantano in cerchio nel terreno, orientati secondo le quattro direzioni cardinali, sedici giovani fusti di Salice bianco (il numero sedici si riferisce ai "sedici Grandi Misteri"<sup>3</sup>). Nelle buche dove saranno piantati i pali si mettono delle offerte di Tabacco, procedendo in senso orario; i teneri fusti vengono poi scortecciati, curvati nella sommità ed uniti tra di loro con la stessa corteccia fino a formare una cupola avente un diametro dai due ai tre metri ed un'altezza di circa un metro e mezzo.

Gli otto pali principali vengono curvati ed uniti per primi. Essi rappresentano i quattro quadranti dell'Universo, mentre i quattro rami che andranno a cingere l'intera struttura, dandogli la caratteristica forma a cupola, rappresentano i quattro periodi della Creazione. Tutto l'*Inipi* è un'immagine dell'Universo e la sua struttura riproduce, secondo la cosmogonia Lakota, tutto ciò che esiste: i Quattro elementi costituenti la Creazione, i Sedici Grandi Misteri e gli esseri viventi d'ogni genere e specie, l'umanità intera, gli animali, vegetali, come pure l'inanimato. Poi, proseguendo e procedendo di quattro in quattro, si piegano e si uniscono i restanti pali.

La giustificazione dell'uso dei rami di Salice<sup>4</sup> è duplice; dice Alce Nero: "Anch'essi hanno da insegnarci qualcosa, perché in autunno le loro foglie muoiono e tornano alla Terra ma in primavera tornano a vivere; così muoiono gli uomini ma rivivono nella realtà del mondo di *Wakan-Tanka* in cui esistono solo gli spiriti di tutte le cose; e questa vera vita noi possiamo conoscerla qui sulla Terra se purifichiamo il corpo e la mente in modo da diventare simili a *Wakan-Tanka* che è la purezza".

Al centro della Capanna verrà scavata una buca di circa cinquanta centimetri di diametro per quaranta di profondità; sarà l'altare entro cui verranno poste le *Tunka Yatapika* (Pietre) riscaldate. Dice ancora Alce Nero: "Prima conficchiamo a terra un bastone al centro della Capanna, poi tracciamo un cerchio attorno a questo punto con una corda di cuoio non conciato." Dopo di questo, si scava la buca avendo l'accortezza di creare una specie di scivolo, inclinato

---

<sup>3</sup> Secondo la cosmogonia Lakota tutti i livelli della Creazione si formarono in quattro periodi successivi. Durante il primo periodo *Wakan Tanka* emanò quattro Spiriti Superiori. Nel secondo, questi quattro crearono a loro volta i quattro Spiriti Associati. Nel terzo, questi crearono i quattro Spiriti Inferiori. Tutte queste Entità Spirituali insieme, sono chiamati i Sedici Grandi Misteri che presiedono alla Creazione di altri otto Spiriti Soprannaturali.

<sup>4</sup> Il Salice è considerato un albero di guarigione poiché i nativi ne usavano la corteccia per farne un infuso ottimo per curare il mal di testa e altri dolori; la Salicina ottenuta da questa corteccia infatti, fu sintetizzata molti anni dopo e divenne l'acido Acetilsalicilico componente base dell'Aspirina.

dall'ingresso verso il centro della buca stessa, per farvi rotolare le Pietre scaldate all'esterno. Con la Terra tolta dalla buca centrale veniva fatto un sentiero, di sette passi, che dall'apertura portava all'altare esterno. Circa l'orientamento dell'apertura ci sono delle versioni contrastanti: Alce Nero dice che il sentiero è rivolto ad Oriente, mentre Fool Crow, capo cerimoniale dei Sioux (Lakota) Teton costruisce l'ingresso dell'*Inipi* sempre rivolto ad Ovest.

Qualcuno<sup>5</sup> sembra eliminare la controversia dicendo che gli *Heyoca* (i contrari), ed Alce Nero lo era, l'ingresso lo facevano sempre rivolto ad Est.

All'interno tutto il terreno viene livellato, pulito e spazzolato con attenzione, mentre la struttura esterna viene ricoperta accuratamente con pelle di bisonte in modo che né aria e né luce possano penetrare all'interno; spesso per la copertura venivano usate anche pelli di altri animali.

Anche la copertura, come la struttura dei pali, ha un preciso significato simbolico: "dentro la Capanna, la copertura è come il Cielo notturno sopra la testa o come la pelle di un grande animale nel cui corpo ti trovi seduto, o come la pelle ed il corpo della tua stessa Madre al tempo in cui non eri ancora nato (un *Inipi* coperto con la pelle di un animale potente, quale l'orso, poteva avere poteri speciali).

Una volta che la Capanna è stata coperta, non importa quale sia la copertura, essa diventa una creatura vivente; è dunque considerata come un corpo vivo all'interno del quale si ritrovano salute, energia, lucidità e chiarezza nella visione delle cose.

Situato a sette passi dall'ingresso della Capanna, al termine del sacro Sentiero, viene eretto un tumulo di terra detto "*Unci*" (nonna); attorno ad esso vengono piantati ventiquattro bastoncini, che rappresentano i dodici mesi dell'anno, due per ogni mese, a simboleggiare il positivo ed il negativo che risiedono in tutte le cose.

Sul tumulo poi trovano posto il teschio di bisonte e la *Chanupa* (sacra Pipa).

Il teschio è rivolto verso Sud e le sue orbite oculari vengono dipinte di azzurro e riempite di Salvia; appoggiata ad una delle corna viene posta poi la sacra Pipa.

Per quattro volte la *Chanupa* carica, sarà introdotta nella Capanna per essere fumata e per quattro volte verrà posta sul tumulo, diversamente posizionata con il fornello rivolto, di volta in volta, verso uno dei quattro punti cardinali.

A volte si pianta anche un'asta la cui metà superiore viene dipinta di rosso e quella inferiore di nero a simboleggiare il giorno e la notte.

In cima all'asta viene legata una penna d'aquila e al centro, dove si uniscono il rosso ed il nero, la coda di un cervo maschio o di una cervo dalla coda nera.

Dietro il tumulo poi si posiziona il "Fuoco senza fine".

*Peta Owihankeshni*, Fuoco Perenne o Fuoco Senza Fine, o Fuoco Eterno, è il luogo dove verranno poi scaldate le pietre.

La preparazione del Fuoco ha delle regole precise che vanno rispettate; dice Alce Nero: "questo focolare sacro si fa disponendo prima quattro bastoni nel senso Est-Ovest, poi mettendone sopra altri quattro nel senso Nord-Sud; inoltre attorno a questi si mettono dei bastoni inclinati (come i pali di un *teepee*), prima a Ovest poi Nord, quindi a Est e a Sud".

La scelta del legno da usare per la pira ha una sua importanza, anche se alcuni officianti preferiscono che la legna sia stagionata mentre altri optano per quella tagliata da poco.

Essenziale è comunque che siano fatte offerte di Tabacco spiegando all'albero che la sua legna viene presa per fare una Cerimonia sacra; sebbene qualsiasi tipo di legna vada bene per il Fuoco Perenne si è soliti scegliere quella di Cedro, Quercia, Abete o Robinia, cioè ad alto potere calorico.

Prima di accendere il Fuoco si posano sulla legna le Pietre che devono essere riscaldate.

Sulla prima pietra, che riscaldata dovrà essere introdotta per prima nella Capanna, viene fatto un cerchio rosso.

Le Pietre scelte possono essere di diverso tipo ma sempre dure, rotondeggianti, laviche e prive di quarzo; da evitare quelle arenarie perché scoppiano.

---

<sup>5</sup> *Percorsi del Grande Mistero: Indiani d'America*, Tagliani E., Atanor Ed., 2000, Roma.



Le Pietre vanno raccolte in un luogo della natura pulito e positivo, come il letto asciutto di un torrente oppure in montagna; vanno trattate con rispetto perché sono vive ed hanno un potere speciale.

Attraverso il vapore da loro prodotto, quando roventi vengono bagnate, si comunica con gli Spiriti Superiori.

Quando vengono raccolte si deve pregare e chiedere perdono allo spirito delle Pietre perché vengono portate via dalla loro casa; come per la legna si fanno offerte di Tabacco.

Le pietre minime occorrenti per il rito sono sei a cui se ne possono aggiungere altre sei.

La prima, quella con il cerchio rosso, viene posta al centro della fossa scavata al centro dell'*Inipi*. Precedentemente dentro questa buca è stato messo un tizzone ardente su cui viene bruciata erba dolce (*Sweet grass, Hierochloe odorata*), il cui fumo profuma e purifica tutto l'ambiente.

La prima Pietra, al centro della fossa è per *Maka*, la Madre Terra, poi una alla volta, vengono introdotte le altre Pietre che vengono posizionate in ordine: la seconda ad Ovest, la terza a Nord, la quarta ad Est, la quinta a Sud mentre la sesta viene posta al centro della buca sopra la prima. Questa ultima rappresenta *Wakan Tanka*, il Grande Spirito.

Tutto intorno poi si mettono le restanti ed eventuali altre sei Pietre.

Esiste anche un'altra versione circa il posizionamento delle Pietre secondo cui la prima, quella con il cerchio rosso, deve essere posta ad Ovest per cui, di conseguenza, la quinta, al centro della buca, è per la Madre Terra; immutata è invece la posizione e l'attribuzione della sesta per *Wakan Tanka*.

Un'ulteriore versione circa la sistemazione delle Pietre nella buca prescrive che le prime sono per le Quattro Direzioni più una per il Cielo, una per la Terra e una per *Wambli Gleska* (Aquila Chiazzata, il Messaggero di *Wakan Tanka*).

La porta d'ingresso all'*Inipi* è bassa e bisogna inchinarsi per entrare, mentre una volta dentro si procede sempre carponi ed in senso orario; colui che conduce si siede alla destra della porta.

L'*Inipi* dura quattro periodi dette porte; durante la prima porta, con canti accompagnati dal suono del tamburo che imita il battito cardiaco, sono invocati gli Spiriti delle Direzioni, *Wakan Tanka* e *Unci Maka* (Madre Terra).

Chi conduce la Capanna Sudatoria recita una preghiera d'invito e di ringraziamento mentre versa l'Acqua sulle Pietre roventi e prosegue nei canti, generalmente quattro per porta; poi è chiesta la sua apertura al pronunciarsi di *Ahò Metakiase* (o *Mitakuye Oyasin*), "tutti siamo famiglia", o "per tutte le nostre relazioni".

Queste due parole sintetizzano la profonda spiritualità Lakota e insegnano l'origine unica di esseri e cose, la loro interconnessione e l'interdipendenza, su tutti i livelli della Creazione, sul piano spirituale come su quello materiale, mondo manifesto e mondo non manifesto.

Ad ognuna di queste segue un piccolo intervallo durante il quale, solitamente, è introdotta dell'acqua fresca da bere.

Dopo che ogni porta è compiuta, con la quarta termina la Cerimonia e dopo avere ringraziato e salutato gli Spiriti, i partecipanti escono seguendo sempre il senso orario e procedendo carponi in segno d'umiltà.

Movimenti codificati dunque, canti, preghiere, simboli, essenze profumate ed oggetti sacri, tutti ingredienti presenti, sin dalla notte dei tempi, in qualsiasi rito religioso, fanno dell'*Inipi* uno dei rituali principali del popolo Lakota (così come della maggior parte delle nazioni native del Nord-America).

## 5) Reazioni fisiche e benefici medici della Capanna Sudatoria

Oltre a resistere pressoché immutato nella sua ritualità e nel suo significato più sacro, la pratica della Capanna Sudatoria è stata studiata e presa in considerazione anche dalla scienza odierna che ne elenca i benefici medici, così come i possibili pericoli.

La pratica dell'induzione alla trasudazione è stata lungamente riconosciuta come favorevole nelle malattie della pelle, del fegato e della circolazione, nei problemi di reumatismo, artrite, gotta e di

altre malattie croniche, come pure i problemi acuti come i dolori, i colpi di freddo e le congestioni muscolari.

Il surriscaldamento del corpo produce una serie di reazioni fisiche: stimola la circolazione sanguigna sia superficiale che profonda, accelera la frequenza dei battiti cardiaci, così come ne aumenta la loro forza, chiama in azione i meccanismi della regolazione termica, attiva il metabolismo e stimola la sudorazione.

Tutti questi elementi producono l'effetto di un grande movimento interno di energia e di liquidi, in qualche modo simile a quello di uno strenuo esercizio fisico, portando i benefici di una circolazione aumentata a tutti i muscoli, gli organi ed i tessuti.

Mentre tutti i bagni di vapore producono questi effetti, la Capanna Sudatoria a causa del suo peculiare funzionamento e grazie alla precisione con cui può essere regolata dal guaritore incaricato, controlla queste reazioni fisiche fino al massimo grado di calore per innalzarne gli effetti curativi.

Il vantaggio di base di questa pratica rispetto ad altri "bagni di sudore" consiste nel modo in cui alta temperatura e alta percentuale di umidità sono combinate; la sauna, per esempio, raggiunge una temperatura molto più alta ma il bagno è più asciutto e conseguentemente, la relativa capacità curativa è più bassa.

Fondamentalmente l'alto grado di calore e l'alto grado di umidità insieme, producono i loro effetti curativi attraverso la riduzione o l'inibizione del naturale meccanismo di raffreddamento del corpo umano, punto cruciale al limite tra pericolosità e guarigione.

Il calore e una temperatura corporea superiore al normale, inducono alla sudorazione; l'alta percentuale di umidità invece inibisce l'evaporazione del sudore, il metodo principale con cui il corpo si raffredda normalmente e quindi, la circolazione sanguigna aumenta, la sudorazione aumenta e di conseguenza l'eliminazione delle tossine è molto elevata.

Un altro fattore, di non secondaria importanza, è la stimolazione delle ghiandole endocrine; infatti, aumentando la temperatura del corpo si accelera il metabolismo, i capillari si dilatano ed il cuore batte più rapidamente per tenere testa alla maggiore richiesta di sangue, mentre le impurità presenti in molti organi del corpo vengono eliminate.

Inoltre, in un bagno di vapore, dove le pietre vengono scaldate e l'acqua viene versata su di esse, una grande quantità di ioni negativi viene rilasciata nell'aria; gli ioni negativi sono molto utili per combattere la fatica e la tensione, mentre un eccesso di ioni positivi (una condizione comune nelle aree piene di smog e nelle case con un sistema centralizzato di aria condizionata) ha relazione, tra le varie malattie, con l'asma, gli attacchi di cuore, l'insonnia e le allergie. Ci sono due altre caratteristiche speciali della Capanna del Sudore come bagno di vapore che devono essere accennate: la prima è che ogni bagno è diretto da un guaritore specializzato "*el corredor de Temazcal*" (colui che "corre" la Cerimonia); egli esamina il paziente, fa la sua diagnosi, sceglie le erbe che sono indicate, decide dei livelli di calore e di umidità che devono essere usati, prepara il tutto ed entra nella Capanna con il paziente per sorvegliare e dirigere il corso del rito; può alzare o abbassare l'intensità del calore arieggiando l'alloggiamento usando la porta di ingresso (o lo sfiato che a volte esiste nella parte alta), o sventolando un ventaglio composto dei rami di un'erba adatta che ha scelto, o aumentando ed abbassando l'altezza a cui il paziente è disposto (il calore tende a salire, la Capanna è più fredda al livello del terreno che in alto, con tutte le gradazioni intermedie).

Un buon *temazcalero* (uomo o donna che sia) è stupefacentemente abile nell'utilizzo del suo ventaglio di erbe; può portare giù il calore dalle parti superiori alle parti più basse della Capanna a suo piacere e se lo desidera, indirizzare continue correnti di calore verso qualsiasi parte del corpo che richieda un'attenzione speciale.

Idealmente (nel Temazcal azteco), quando il "paziente" esce dalla Capanna, viene avvolto con attenzione in un lenzuolo o una coperta e viene fatto stendere a riposare, solitamente in una stanza o in un posto pronto allo scopo, fino a che il corpo non completi il relativo ciclo del sudore. Questo periodo di riposo obbligatorio cambia molto a seconda dell'individuo; può variare a partire

da mezz'ora a più di un'ora. Al paziente viene data una tazza di tè, fatta normalmente da un'erba scelta per il suo stato preciso, per contribuire a sostituire i liquidi persi nel bagno e lasciato riposare.

La maggior parte delle persone si addormentano durante questo periodo di riposo e si risvegliano con una sensazione di rinnovamento e di rinvigorimento; a nessun paziente è consentito vestirsi o andare via fino a che il suo corpo non si sia asciugato completamente in modo naturale. Questi due accorgimenti specifici (del tradizionale bagno di sudore messicano), le abilità di chi guida il rituale ed il periodo di riposo possono dare un senso nella spiegazione degli impressionanti poteri curativi di questa pratica.

### 6) Le energie in gioco: metafora mitica e concretezza dell'esperienza

Dopo aver scorso le informazioni di tipo storico, scientifico e aneddotico circa la Capanna Sudatoria, viene da chiedersi quale possa essere la reale qualità dell'esperienza relativa alla sua pratica.

Al suo interno una quota delle energie presenti è gestita attraverso i canti e, a mio parere uno di questi ben si presta a chiarirne la qualità dell'esperienza.

*El Aire me da vuelo*

*El Agua a mi me cambia*

*El Fuego me da impulso*

*La Tierra sanaciòn*

tradotto:

*L'Aria mi da il volo*

*L'Acqua mi cambia*

*Il Fuoco mi da l'impulso*

*La Terra mi cura*

Nella tradizione al cui interno ne ho appreso l'uso, la prima porta della Capanna Sudatoria è quella dell'Aria, il primo elemento con cui alla nascita entriamo in contatto.

L'Aria (elemento maschile) è l'elemento che ci permette di spaziare, che ci da la possibilità di connetterci con le energie che sono in alto e allo stesso tempo fa sì che possiamo ri-apprendere la leggerezza dell'epoca in cui siamo nati.

In questo modo entriamo in contatto con la spensieratezza e la libertà che sono propri di un bimbo appena nato, senza costrizioni e limiti.

Allo stesso modo però la porta dell'Aria è la porta dell'Est, direzione da dove il Sole sorge: è la direzione dell'inizio di tutte le cose e come ogni inizio, spesso è critico e difficile.

Ritornare al calore, al buio e all'umidità dell'utero materno per un adulto significa spesso che si troverà di fronte ad una crisi, più o meno grande, ad uno o più momenti in cui l'unico pensiero sarà la volontà di uscire, così come quello che vive il bimbo che sta venendo alla luce.

Come ogni fase di crisi però, rappresenta anche la piena e possibile potenzialità che presupponendo l'avvenuto transito critico porta l'animo, la mente ed il corpo a sperimentarsi come più forti e pronti per un nuovo confronto con le energie veicolate dagli altri Elementi.

Così quindi la prima porta, l'Aria, traduce questa doppia valenza, critica, di inizio, ma anche di possibilità di risoluzione di essa e recupero, in un certo modo, della memoria antica quanto l'uomo circa "il passaggio" attraverso cui rinascere più forte.

La seconda porta è quella dell'Acqua (femminile) che si relaziona al periodo della fanciullezza-adolescenza; momenti di grossi cambiamenti che siamo, a volte nostro malgrado, costretti ad accettare.

Così come inesorabile l'Acqua trova sempre la sua strada, anche la crescita ci porta verso la tappa successiva, che lo vogliamo o no.

L'energia della fase dell'Acqua è questo; ri-apprendere a fluire come fa lei, lungo le avversità attraverso l'adattamento al cambiamento come esseri prima e come umani poi.

L'Acqua c'insegna la costanza, ci dà la forza e la direzione ma allo stesso tempo può trascinarci se ci opponiamo, come su di un'onda maestosa che tentiamo invano di deviare invece di sfruttarne la forza direzionatrice.

Anche questo Elemento è quindi di duplice valenza, né benevola né malevola; solo l'opposizione al libero fluire ce ne fa percepire le qualità negative, laddove invece un abbandonarsi al suo cullare invocherebbe energie opposte.

E' possibile anche in questa fase vivere resistenze di diverso grado e valore che hanno sempre a che vedere con il ri-sperimentare un momento di blocco che abbiamo affrontato o che stiamo affrontando.

E' l'energia del Sud, la direzione in cui il Sole è alto e illumina la vita, così come il fanciullo inizia a risplendere all'esistenza.

Dopo essere quindi passati per la crisi dell'inizio, l'abbandonarsi al libero fluire è la seconda tappa, così come l'adolescente accetta il suo cambiamento senza opporvisi, pronto per il nuovo passaggio; qui è il Fuoco (maschile) a fare da padrone.

Solitamente è la fase più calda (quasi sempre anche la più breve) e più dura.

Il Fuoco dà l'impulso, è energia allo stato puro, senza distinzione di bene e male.

L'impulso che veicola è relativo alla forza, sia nell'uomo che nella donna, che ormai giunti a piena maturità, possono e devono permettersi di camminare con le loro gambe.

E' la fase della potenzialità più pura, dell'azione e della distanza dal nido materno che il Padre (Fuoco) accentua per spingere verso l'individuazione.

E' il momento della ricerca della "giusta distanza" dalle cose, così come il Fuoco insegna: troppo lontani si sentirà freddo, troppo vicini ci si brucerà e così sarà d'ora in poi per l'essere umano maturo e pronto per il suo cammino.

E' il momento in cui si è soli con il proprio essere e saper fare, il momento in cui si può fare appello solo alle proprie capacità ed utilizzarle appieno; è il momento in cui l'apprendimento delle epoche precedenti è messo a frutto; è l'apice.

Spesso durante questa fase l'impulso del Fuoco porta a rivolgersi direttamente all'Energia creatrice avvertendola dentro e fuori di sé in un momento in cui la mente ed il corpo quasi lottano per appianare la difficoltà di percepire appieno l'anima in senso totale.

Spesso in questa fase si prega per la propria vita in un modo che, personalmente non ho mai sentito più puro.

E' l'energia dell'Ovest ed il mistero che essa veicola quando il Sole cala verso l'orizzonte; è il mistero della vita, nata dal Fuoco stesso, che incontra la morte nell'eterno circolo di trasformazione.

In un crescendo quindi, iniziando con la crisi (Aria) che porta al cambiamento (Acqua), il Fuoco ci mette di fronte all'essenza più pura di noi, l'energia dell'Universo che portiamo dentro e ci dà la possibilità di vederla e se vogliamo di farne parte.

L'ultima fase è quella della Terra (femminile), la direzione del Nord, che corrisponde al ritorno nel grembo della Madre (Terra).

L'età della maturità e della possibilità di trasmettere quello che siamo e che abbiamo appreso.

E' l'epoca in cui il bilancio inevitabile ci porta a rivolgerci al passato; è l'epoca in cui il nostro cammino è in discesa verso le braccia della Terra, alla quale ci ricongiungeremo per contribuire all'incremento della sua energia di cura.

La Terra sana, dicono molti uomini e donne di Medicina; sana perché è capace di assorbire gli elementi negativi che ci appesantiscono.

In questa fase, all'interno della Capanna Sudatoria, l'abbraccio della Madre-Terra è quanto mai potente e risanante; le energie individuali sono quasi esaurite, così come i blocchi e le tensioni sono sciolti, i corpi si toccano senza più vergogna e l'umanità diviene uno con la Terra stessa.

Mentre questa fase risulta meno dura e più avvolgente della precedente, è questo l'apice della cura, il momento in cui si ringrazia per essere vivi e ci si approssima alla rinascita e all'uscita dalla Capanna dopo aver ripercorso la nostra vita stessa.

Infatti, laddove metaforicamente il ciclo di nascita-infanzia-adolescenza-maturità-senescenza è compiuto, materialmente si è pronti per rinascere a nuova vita e porre termine al rituale, con rinnovate e ripulite energie.

E' la porta del Nord, della saggezza e della comprensione, ma anche del buio che viene generato dallo svanire della luce del Sole.

Aria, Acqua, Fuoco e Terra sono quindi inestricabilmente connessi, così come la nostra vita è legata all'energia ed allo scorrere del nostro Padre-Sole che scalda e feconda la Madre-Terra.

Aria e Acqua divengono quindi fratello e sorella mitici e contribuiscono a formare la quaternarietà sacra degli Elementi.

Come esseri umani poi abbiamo l'onore e la possibilità di porci al centro di questa croce mitica bidimensionale e rappresentare l'asse di giunzione aggiungendo la terza dimensione, l'axis-mundi attraverso cui l'energia circola tra Terra e Cielo fino a scaldare il nostro cuore; in questo modo alle quattro direzioni dell'Est, del Sud, dell'Ovest e del Nord, si aggiungono l'Alto e il Basso che s'incontrano nella direzione del Cuore per costituire le "Sette Direzioni" dell'Universo, il cui centro risiede in ognuno di noi.

La Capanna Sudatoria è un chiaramente un rituale di passaggio attraverso cui si superano paure e ci si confronta con se stessi e con gli Elementi in modo diretto; secondo questo modello interpretativo però, a mio avviso, ogni fase al suo interno è già di per sé un passaggio.

Ogni Elemento, ogni fase, ha una sua specifica energia e richiede uno "saper stare" differente che implica quindi diversi piccoli passaggi critici che fanno parte della strada della vita, riproposta qui in un tempo e luogo sacro e simbolico.

Questa riproposizione di un tempo mitico elegge il ventre della Capanna come luogo ideale per transitare e ripercorrere a ritroso l'esistenza di ogni essere in modo da connettersi con essi per mezzo dell'energia fecondatrice del Padre-Fuoco accolta dal ventre della Madre-Terra, rappresentato dalla Capanna stessa e ritrovarsi nel mezzo dell'unione primordiale che ha generato la vita stessa.

Per chi ha familiarità con l'antropologo francese Arnold Van-Gennep, la Cerimonia del Temazcal può essere letta sotto la lente che l'autore elaborò per analizzare i riti di passaggio all'interno delle culture tradizionali (e non).

Caratteristica quindi di ogni rituale è la fase della "prossimazione" durante la quale ci si avvicina al rito e in un certo modo ci si allontana dal consueto e dalla propria zona di confort; qui la novità e la percezione del futuro "passaggio" possono generare sentimenti misti in cui la confusione può essere presente.

Per il Temazcal questo tempo va dai preparativi, più o meno lunghi, per parteciparvi, fino, mi spingerei a dire, a quando stando ormai seduti al suo interno verrà versata la prima acqua sulle pietre roventi.

Da qui inizia la seconda fase che Van-Gennep individua, la "crisi" che spesso comporta un inevitabile innalzamento fisiologico dell'ansia (vedi anche, all'inizio del paragrafo, la fase dell'Acqua), con il calore e l'umidità che via via aumentano.

La fase di "crisi" spesso aumenta fino a che si raggiunge il "limen", la terza fase studiata dall'antropologo, che è una sorta di altopiano in cui le tensioni psicofisiche, dopo essere salite repentinamente, restano ad un livello costante e inscrivono l'esperienza più o meno profondamente nel corpo, a seconda della quota di "dolore e novità" messe in campo.

In questa zona si riscontra spesso un cambio di rotta della mente che inizia ad avvalersi del pensiero cosiddetto magico a scapito della razionalità; generalmente è questa la zona in cui chi vi

partecipa inizia a sperimentare direttamente il “sacro” di cui si toccano i contorni e in qualche modo ci si sente “investiti” di uno status diverso, in questo caso di “colui che sta affrontando le sue paure” partecipando a questo rito; normalmente questo apice può corrispondere con la fase del Fuoco.

Dopo questa zona di tensione massima, queste iniziano a cedere e lasciare spazio al contatto e al sentire del corpo, unito con gli Elementi e con gli altri partecipanti e ci si avvia verso “l’uscita dal rito”, sia dal punto di vista di Van-Genep, sia nella tempistica della Cerimonia di Temazcal; uscita che metaforicamente inizia con il l’entrata dell’aria fresca dopo che è stata aperta la porta nell’ultima fase, la Terra.

Qui l’apprensione e le tensioni psicofisiche sono solo un ricordo e il corpo, stanco, sudato e purificato si sente in accordo con la mente, in un tutto integrato e rinnovato come ad aver assunto su di sé la nuova consapevolezza.

## 7) Bibliografia essenziale: una nota introduttiva

Molto è stato scritto sulle tradizioni, cerimonie e rituali appartenenti alla cultura dei nativi americani delle diverse nazioni, a volte speculando, da parte degli stessi nativi, più spesso da parte di europei-occidentali-urbanizzati, mentre a volte alcuni testi ci riportano testimonianze fedeli di uomini-di-medicina, nativi e non, che si mettono a nudo raccontando direttamente dal loro cuore il loro percorso di vita e/o di apprendistato, con la speranza che il nostro modo (principale) d’apprendere, attraverso la lettura, possa servire a far conoscere in modo intimo la spiritualità di cui sono intrise le pagine di questi libri.

A parere mio, almeno in italiano, almeno tra quelli che fino ad ora ho letto, non esiste un ottimo libro che possa lasciar passare in toto questa spiritualità; esistono momenti in cui ognuno può, scorrendone le pagine, lasciarsi toccare intimamente da quello che legge, a volte identificandosi e sentendo così nel profondo quello che l’autore sta tentando di tradurre a parole da arrivare alla commozione.

Ancora a mio modesto parere, se un libro ti permette anche solo una volta, di sperimentare questa possibilità, anche in relazione ad una sola frase, ne è sicuramente valsa la pena di leggerlo. E’ quindi con questo spirito che consiglio queste letture, dove, al di là di informazioni sulla Capanna Sudatoria, troverete storie di vita e di Medicina, di fatica e disagi, di guarigione e potere, ma soprattutto storie che parlano di uomini (e a volte di donne) che hanno fatto della loro vita un cammino di Medicina, di cui la Capanna Sudatoria ne è una delle pratiche fondanti e necessaria ad ogni altra Cerimonia.

Sono vari e diversi i riferimenti a questa Cerimonia; a seconda dei tempi, modi, luoghi, scopi e persone che la utilizzano; non vi stupite quindi se troverete informazioni, a volte apparentemente o in modo lampante, contrastanti, fa parte del gioco di essere umani, così uguali e allo stesso tempo così diversi.

- Brucach J., *La Capanna del Sudore*, Xenia Ed., Milano, 1996. [testo dove sono narrate alcune storie sui miti di nascita delle Cerimonie native, oltre che elencate informazioni tecniche sulla costruzione della Capanna Sudatoria]

- Catches P. S., *Fuoco Sacro*, Ed. Il Punto d’Incontro, Vicenza, 2002. [libro scritto da un uomo di medicina della nazione Lakota; racconta la sua storia di vita, eventi e fatti storici importanti riguardanti il passato dei nativi americani, alcune storie e leggende e le diverse Cerimonie sacre praticate, inclusa la Capanna Sudatoria]

- D'Azevedo W. L., Massignan M., *La Strada del Peyote*, Xenia, Milano, 1998. [testo abbastanza completo e monografico sulla storia dell'uso del Peyote; dall'uso originario delle popolazioni del Messico del centro-Nord fino alla diffusione nel Sud degli Stati Uniti da parte dei nativi americani, fino alla creazione della Chiesa Nativa Americana, con uno sguardo finale all'uso ad oggi]
- Fauliot P., Fishmann P., *Racconti dei Saggi Pellerossa*, Milano, 2010. [raccolta di racconti su miti, leggende e origine di alcune Cerimonie native americane]
- Grizzly Bear Lake M., *Iniziazione all'Arte dell'Uomo di Medicina*, Ed. Amrita, Torino, 1995. [l'autore, nativo della nazione Irochese, narra, passo dopo passo, il suo cammino di apprendistato con numerosi uomini e donne-di-medicina native, partendo dalla chiamata, passando per le dure prove affrontate (tra cui la Capanna Sudatoria), l'apprendimento dell'uso delle piante curative, arrivando fino a tradurre ed affiancare il simbolismo e le malattie native con i fenomeni psichici correlati alla malattia stessa ed alla terapia, non discostandosi da quella che potrebbe considerarsi come una lettura etnopsicologica con un punto di partenza diverso; cenni alla modernizzazione della spiritualità]
- Heart B., Larkin M., *Il vento è mia madre*, Ed. Il Punto d'Incontro, Vicenza, 2010. [scritto da un uomo di medicina Muskogee (Creek) e da una sua apprendista non nativa; intriso d'insegnamenti e riferimenti alle Cerimonie sacre dei nativi americani, oltre che di riferimenti storici sull'inizio dell'uso del Peyote e la creazione delle chiese ad esso riferite]
- Manitonquat (Medicine Story), *Gli Antichi Insegnamenti dei Nativi Americani*, Ed. Terra Nuova, Città di Castello (Pg), 2011. [partendo dal significato delle Quattro sacre direzioni, l'autore, narratore e uomo-di-medicina della nazione Wampanoag riporta gli insegnamenti appresi dagli anziani, proponendo un percorso di riflessione e cambiamento; cenni sulla Capanna Sudatoria]
- Massignan M., *Costellazioni Rituali*, Ed. Urra, Milano, 2009. [testo sulle costellazioni familiari riprese in chiave sciamanica di tradizione Nord-americana; l'autore iniziato al metodo delle costellazioni familiari sviluppato da Bert Hellinger, arricchisce e integra con il suo apprendistato con uomini-di-medicina della nazione Lakota; cenni alla Capanna Sudatoria]
- Sforza A., *La Capanna del Sudore*, Xenia, Milano, 2005. [testo monografico sulla Capanna Sudatoria con uno sguardo attento e critico alla traduzione dei rituali nativi nel mondo moderno e un breve excursus sulle differenti tradizioni che usano e hanno usato il vapore come metodo di cura]
- Tagliani E., *Percorsi del Grande Mistero: Indiani d'America*, Atanor Ed., Roma, 2000. [consigliatomi, ma non letto personalmente]
- Van Gennep A., *I riti di passaggio*, Bollati Boringhieri, Torino, 2002 (ed. orig. 1909).  
[dove trovare una descrizione estesa della progressione nello sviluppo dei riti di passaggio nelle culture tradizionali]
- Weslager C. A., *Erbe e Medicine Magiche degli Indiani del Nord-America*, Erre Emme Ed., Roma, 1994. [testo non direttamente attinente alla Capanna Sudatoria, ma specifico sull'uso delle piante e dei preparati curativi dei nativi; per gli interessati di etno-botanica; il tutto intriso di storia sull'utilizzo delle erbe]
- <http://www.fuocosacroitzachilatlan.org/rituali/temascal.html> [pagina web in italiano sulla Capanna Sudatoria, del sito della costola italiana della fondazione del Fuego Sagrado de Itzachilatlan]
- <http://www.eventosluz.info/inipitemazcalli.htm> [pagina web in spagnolo con molte informazioni concrete sul Temazcal]

- <https://sites.google.com/site/etnoepsico/home/chi-sono> [pagina web personale, del mio sito dove è possibile trovare altre informazioni sulla Capanna Sudatoria]

**Massimiliano Palmieri, ottobre 2014**