

A watercolor-style illustration of a landscape. In the foreground, a dark blue, winding river flows through a valley. The middle ground features rolling hills and mountains in shades of blue and green, with a soft, hazy atmosphere. The background shows more distant, lighter green mountains under a pale sky. In the top right corner, there is a decorative pattern of overlapping purple circles of various sizes.

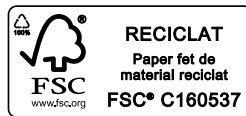
VORATER

Espais de calma i observació



Edició: 2022

Aquest llibret s'ha imprès en paper procedent de fons responsables. El paper i l'impressor compten amb el segell FSC®, que garanteix la cadena de custòdia de tot el procés.



VORATER

Espais de calma i observació

SUMARI

BENVINGUDA / 5

LOCALITZACIONS / 6

EXPERIÈNCIA / 7

EXERCICIS / 8

CONSELLS DE VISITA / 9

CAMPRODON / 10

SANT PAU DE SEGÚRIES / 20

SANT JOAN DE LES ABADESSES / 30

RIPOLL / 40

IDIOMA CASTELLANO / 50





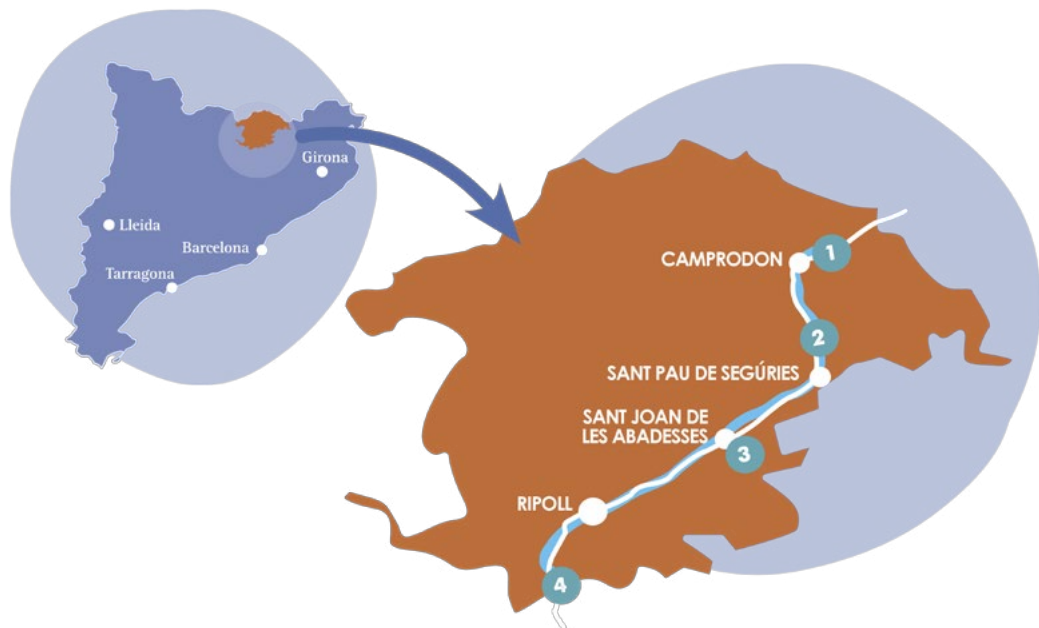
BENVINGUDA

Sigueu benvinguts a **VORATER**.

Diu una llegenda, recollida per Joan Amades al principi del segle xx, que fa molt i molt de temps, durant un estiu especialment sec i calorós, un ancià va trucar a la porta de la cabana d'un pastor per demanar-li aigua. El pastor, tot i que no en tenia gaire i havia hagut de recórrer una gran distància per aconseguir-la, li va oferir de bon grat. En recompensa per aquest gest altruista, l'ancià el va obsequiar amb una ampolla d'aigua inesgotable, però, un bon dia, el pobre pastor la va perdre enmig d'una tartera i l'aigua no va deixar mai de brollar i brollar i brollar. Heus aquí l'origen de les fonts del riu Ter.

La fascinació per l'aigua i la metàfora del riu com a vida que transcorre, que canvia i que està en constant moviment és omnipresent en moltes cultures. Malgrat això, potser per la seva violència ocasional o el seu comportament imprevisible, en ocasions se li ha donat l'esquena. **VORATER** convida a tornar a accedir a aquest patrimoni fluvial, recuperar-lo, activar-lo i gaudir-lo per tal de reconnectar amb la natura i amb nosaltres mateixos en uns espais de calma i observació.

LOCALITZACIONS



EXPERIÈNCIA

Qui ha tingut l'oportunitat de gaudir d'una estona tranquil·la a la vora d'un riu coneix, de ben segur, el significat de paraules com *relaxació*, *serenor*, *pau* o *harmonia*. El so de l'aigua, el cant dels ocells, el xiuxiueig de la brisa o la remor de les branques conformen una **melodia natural que aporta benestar i millora la salut integral de les persones**. La ciència ho corrobora: el contacte amb la natura té un efecte preventiu, terapèutic i rehabilitador, i és del tot essencial per afavorir el nostre equilibri físic, emocional i social.

VORATER us vol facilitar l'experiència de **trobar-vos amb el riu**. Amb la intenció que sigueu conscients de la vivència del moment present amb interès, curiositat i acceptació, el llibret que teniu a les mans us proposa un seguit d'exercicis que us ajudaran a fer-ho possible: de moviment (1), de calma (2), d'observació (3) i d'escriptura (4). A més a més, unes lectures us ajudaran a **preparar cos i esperit** de cara a l'experiència que és a punt de començar.

El que pretenem és, senzillament, que pugueu reconèixer tot allò que **està succeint mentre està succeint** i que abraceu activament el fluir de la vida tal com l'esteu vivint.

EXERCICIS

Als 4 itineraris VORATER a **Camprodon, Sant Pau de Segúries, Sant Joan de les Abadesses i Ripoll** hi trobareu cinc espais de calma i observació, i els exercicis corresponents de cada punt identificats amb les icones següents:



1. Moviment. Exercicis físics per millorar la capacitat pulmonar i alliberar tensions de la musculatura.



2. Calma. Exercicis de respiració, meditació i plena presència per pausar la ment i equilibrar les emocions.



3. Observació. Parar atenció activa en l'entorn per tal de copsar-lo i integrar-lo amb nosaltres.



4. Escriitura. Per comunicar-nos amb nosaltres mateixos, compartir i conservar els records, les reflexions i l'ànim de l'experiència.

CONSELLS DE VISITA

Tots els punts són de fàcil accés i no cal equipament especial: roba còmoda, sabates adequades, respecte per l'entorn i, recordeu, res de deixalles!

Si us emporteu el mòbil, gaudireu d'exercicis locutats especialment creats per a cada ocasió. Accediu a **VORATER.CAT** a través del navegador o del codi QR. També hi trobareu un autotest per avaluar-vos l'estat emocional, imatges de 360° en VR, i la geolocalització dels punts de calma i observació que us ajudaran durant l'experiència que és a punt de començar.



vorater.cat

UN BOSC MADUR

A Camprodon trobem el bosc madur de la **Roureda de Can Pascal**, que ocupa bona part del turó de la Rovira. Es tracta d'un espai d'elevat valor ecològic, forestal i paisatgístic, amb roures de fulla gran i molts exemplars que superen els 200 anys. El recorregut, gens difícil, consta d'una pujada suau des de la font del Vern fins a la Rovira, a 1.158 metres d'altitud. Tot i que aquest itinerari no és a tocar del riu, ens trobem propers a la confluència del riu Ritort i el riu Ritortell, que donen les seves aigües al Ter al bell mig de la vila.

Tot un esclat de natura mil·lenària per posar a prova els cinc sentits i entendre el bosc i la natura en el seu esdevenir natural i propi.



CAMPRODON



1. FONT DEL VERN

2. ROCA DELS SENTITS

3. ACABANT LA ROUREDA... ELS BEDOLLS

4. EL PRAT

5. LA ROVIRA







*“La fulla vola,
per un instant somia
que és papallona.”*

Ho hem vist tot, hem vist tothom i ho hem vist sempre. O gairebé.
Des de dalt i des de baix hem vist néixer les nostres grans fulles, i el
company pi roig i el company bedoll, i el peu nu i l'espardenya i la
bota i la roda i...

I també els hem vist morir.

I els hem vist renéixer.

En som ben pocs, de boscos madurs. Però en som. I en serem.









OBRE ELS TEUS PULMONS. PREPARA'LS PER NETEJAR-LOS I REBRE L'OXIGEN DE LA NATURA.

Amb els punys tancats, el polze dins el palmell, el braç un xic relaxat. Inhala pujant el braç per sobre el cap, exhala voltant el braç per darrere i cap a baix amb força. Fes primer un braç i després l'altre. Tanca els ulls i imagina que et neteges tota la mala energia i la contaminació que tens per sobre teu.

Si tens fred, fes-lo durant 3 minuts, és excel·lent per escalfar tot el cos i activar el metabolisme.



AUTOTEST.

-  Tanca els ulls entre 30 segons i 1 minut. Només observa.
-  Quants sons pots detectar?
-  Quants pensaments et venen al cap? Quants són urgents? Amb quants realment pots fer-hi alguna cosa, és a dir, quants depenen de tu? Hi ha alguna preocupació amb la qual ara i aquí hi puguis fer quelcom?
-  Compta quantes respiracions fas (inhalar i exhalar és una sola respiració) en 30 segons.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTIS...

.....

.....

.....





PREPAREM LES CAMES, ENERGITZANT-LES.

Obre les cames una mica, doblega els genolls lleugerament, recolza les mans suaument a les cuixes i obre i tanca els genolls durant 30 segons. Després sacseja alternativament les cames com si te les espolsessis durant 1 minut. Imagina que amb la sacsejada elimines la por.



SEU A LA ROCA. PORTA LA TEVA MIRADA UN XIC AMUNT.

Entre mitjan novembre i abril podràs veure el perfil de les muntanyes del davant. Darrere dels arbres fàcilment, entre maig i principis de desembre, observaràs les copes dels arbres plenes de fulles. Sigui quin sigui el moment en què hakis vingut a fer el recorregut, observa amb atenció tots els detalls possibles.

Quants colors pots identificar a les fulles? N'hi ha a terra o només als arbres? Les muntanyes del davant són més fosques o més clares? Com són els troncs dels arbres? Quines olors perceps?

Ara tanca els ulls i intenta reproduir la imatge amb tants detalls com puguis interiorment. D'això se'n diu *la càmera invisible*.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTIS...





TRAIEM NERVIS DEL SISTEMA DIGESTIU.

Assegut o dret. Posa les mans a les espatlles, si no pots, creua els braços davant del pit. Inhala i gira la cintura i el cap a l'esquerra, exhala i gira cap a la dreta. Segueix suaument sense aturar-te en cap punt, durant 1-3 minuts. Si vols fer una neteja extra de fetge, exhala amb una mica més de força.



RECOLZA'T, SI VOLS, A LA ROCA DE L'ESQUERRA DEL CAMÍ.

Observa atentament l'escorça d'aquests arbres (bedolls). Quin color tenen? Pots percebre algun dibuix a les marques negres? Què hi veus? Juga a trobar 5 coses diferents.

Ara tanca els ulls i escolta el bosc. Quants cants d'ocells pots percebre? Fa algun so el vent? Identifiques algun so humà?



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTIS...

.....

.....

.....





POSA'T DAVANT DE L'ARBRE A 1 METRE, AMB ELS BRAÇOS ESTIRATS AGAFANT EL TRONC.

Baixa en 5 segons fins que els genolls es dobleguin a 70-90 graus i torna a pujar en 5 segons. En pujar inhales, i en baixar exhales. Fes-ho 10 cops.

Una altra opció més lleugera és fer-ho prement l'esquena amb el tronc de l'arbre i les mans a la cintura.



FREGA LES MANS PER L'ESCORÇA DEL PI.

Nota el seu tacte. Seu a terra amb l'esquena recolzada al pi roig. I posa't les mans sobre la cara. Queda't aquí olorant la resina del pi, després relaxa les mans a les cuixes o a terra i olora el paisatge. Quines altres olors pots percebre? Quin nom li posaries a totes les olors juntes?



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTS...

.....

.....

.....





DESPRÉS D'AQUESTA PUJADA CAL ESTIRAR BÉ LES CAMES.

Seu a terra i estira les cames cap endavant, arrela tot el que puguis bessons i genolls; els peus es dirigeixen cap amunt. Inclina't sense forçar. No es tracta de tocar-te els peus, sinó d'estirar el nervi ciàtic, que es troba a la part del darrere de les cames. Si doblegues els genolls per arribar-te als peus, no estaràs estirant res, així que no forcis.

Tanca els ulls i porta la respiració de la panxa a les costelles, al pit i als omòplats. De mica en mica, ves permetent deixar caure el pes del cos. D'1 a 3 minuts. Si en qualsevol moment hi ha algun dolor, és que has forçat més enllà del teu cos, aleshores afluixa o para i desfés lentament.

Doblega les cames, deixa els braços al costat del cos i ara porta el maluc amunt i respira inflant i desinflant la panxa mantenint la pressió dels peus a terra, d'1 a 3 minuts.



INHALA, NOTA LA PANXA, LES COSTELLES, EL PIT I L'ESQUENA.

En 5-6 segons, intenta sostenir la respiració 5-6 segons i exhala en 5-6 segons. Fes-ho d'1 a 3 minuts. (Si no pots arribar a 5 segons, redueix el temps, però has de mantenir la regularitat entre les 3 parts de la respiració.)



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTIS...

.....
.....
.....





NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DURANT LA TEVA VISITA TAMBÉ PODRÀS GAUDIR DE LES MAGNÍFIQUES VISTES DEL POBLE DE MOLLÓ I DEL COSTABONA. A MÉS DEL BOSC MADUR DE ROURE DE FULLA GRAN, TRAVESSARÀS BOSCOS, PRATS I PASTURES.



PONTS NOUS I VELLS

El recorregut a Sant Pau de Segúries transcorre per la vora del riu Ter, per l'antic camí ral a **la Ral**, des d'on serem testimonis privilegiats del passat i del present, i de l'estreta relació que ha existit des de temps immemorials entre natura i ésser humà. Aquí, el riu comparteix protagonisme amb noves i velles infraestructures com ponts i carreteres de diversos moments històrics: del camí a la Ral i de les restes del pont Vell del segle XIX a l'actual pont del segle XIX, entre d'altres. Enginyeria natural i humana a través de la història que fa que el visitant pugui abstrèure's i viatjar més enllà del temps i de l'espai.



SANT PAU DE SEGÚRIES

1. BANC VERD

2. BANY DE PEUS

3. TAULA MIRANT EL PEIRÓ

4. PONT DE LA ROVIRA

5. PONT VELL DE LA ROVIRA







*“Rajolins d'aigua
freguen la pedra nua.
Bressol de molsa.”*

De pont de fusta a pont de pedra i tiro per saludar-te i poder-te abraçar. De pont de pedra a pont de metall i tiro per dur-te a...

per vendre't la...

per crear lligams amb...

per evitar l'aigua eterna que massa vegades tot s'ho endú.

Adeu, vall, i gràcies, vall.

Adeu, riu, i gràcies, riu.





SEU AL BANC I AIXECA'T I TORNA'T A ASSEURE 10 VEGADES.

Per fer-ho bé els peus han d'estar paral·lels i fer la mateixa força. Inhala quan t'aixeques, exhala quan t'asseus, només pel nas. Si ho necessites, ajuda't amb l'impuls de les mans al banc.



AUTOTEST.

- Tanca els ulls entre 30 segons i 1 minut. Només observa.
- Quants sons pots detectar?
- Quants pensaments et venen al cap? Quants són urgents? Amb quants realment pots fer-hi alguna cosa, és a dir, quants depenen de tu? Hi ha alguna preocupació amb la qual ara i aquí hi puguis fer quelcom?
- Compta quantes respiracions fas (inhalar i exhalar és una sola respiració) en 30 segons.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTIS...





ET CONVIDEM A TREURE'N LES SABATES I INTRODUIR ELS PEUS A LA LLERA DEL RIU.

L'aigua està freda, però això és molt bo per a la teva salut! Inhala i exhala fort pel nas i fes sèries de 10 a 20 segons dins l'aigua, alternades amb descans. Si vas acompanyat i ets una persona a qui li agraden els reptes, pots ficar-te dins el riu (recomanem que no hi submergeixis el cap).



SEU EN UNA ROCA VORA EL RIU I, SI VAS ACOMPANYAT, PROPOSEU-VOS 5 MINUTS DE SILENCI.

Observa aquest racó de tanta bellesa: les roques que fan de paret del riu, el color de la molsa, els colors de l'aigua, de les fulles dels arbres, de les roques. Observa si hi ha vent i si mou les fulles. Ara tanca els ulls. Para atenció a l'olfacte, detecta l'olor de riu i deixa que et penetri endins. Perceps igual pel nariu dret que l'esquerre? Què et transmet aquesta olor? Intenta gravar-la com si la volguessis recordar.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTIS...

.....

.....

.....





SEU AL BANC DE CARA A LA TAULA.

Agafa't les mans al banc, deixa caure suaument el cos enrere, fins que notis com les abdominals comencen a activar-se. Amb l'esquena inclinada, sostén 3 respiracions àmplies i profundes, torna a incorporar la columna recta. Repeteix-ho 3-5 cops més. Quan acabis puja les dues espatlles cap a les orelles i en exhalar deixa-les caure de cop. Repeteix-ho 10 vegades.



SEU AL BANC I TANCA ELS ULLS.

Amb els dits polze i índex de la mà dreta, pressiona l'espai més dur entre els dits índex i polze esquerres, troba aquest punt d'incomoditat o molèstia, i fes-li un massatge fins a notar que aquesta passa. Repeteix-ho a la mà dreta. (Aquest punt acumula molta tensió i nervis, i així els alliberem.)



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTIS...





DEIXA ELS BRAÇOS BEN TOUS.

Gira la cintura i deixa que els braços voltegin de manera que, girant cap a l'esquerra la cintura i el cap, la mà dreta piqui a la cintura esquerra, i la mà esquerra en el ronyó dret. Quan giris la cintura cap a la dreta, la mà esquerra tocarà el ronyó dret i la mà dreta, el ronyó esquerre.



APROPA'T A UN PAM DE L'ARBRE.

Amb els ulls tancats sent la seva presència. Demana-li permís per tocar-lo i espera uns segons a sentir la seva aprovació. S'ha demostrat que els arbres detecten la nostra presència activant unes substàncies i amb alteracions del camp elèctric que emeten. Comença a tocar-lo suaument, percep l'escorça, posa-hi molt d'amor, aquest arbre ha estat molt sol i agraeix les teves carícies. Si ho sents, acaba per abraçar-lo, mantingues els ulls tancats i escolta. Si ho necessites fes una pregunta, de vegades els arbres et donen respostes. Encara que no t'ho creguis, abraçar un arbre allibera les radiacions que vas acumulant i t'energitza.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTS...

.....

.....

.....





ESTIMULA LA COLUMNA.

Seu a les escales o al banquet de baix, i amb les mans agafa't els genolls. Inhala i obre el pit i entra la lumbar, mantingues la barbata baixada per no pressionar les cervicals. Exhala i deixa caure les lumbar enrere, corbant en sentit contrari la columna. Fes-ho durant 1-3 minuts. No només millores la musculatura que sosté al seu lloc la columna sinó també la circulació d'oxigen al cervell.



TANCA ELS ULLS.

Percep que tota gota del riu sempre va endavant. No pot ser d'una altra manera. Com la nostra vida. Això és un gran mestratge, integra'l. Repeteix interiorment i ben a poc a poc el mantra "Tot passa i tot arriba". Et recomanem que ho facis durant 2-3 minuts.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTS...



RIU I RIERA

En el cas de **Sant Joan de les Abadesses** l'itinerari corre paral·lel a la riera d'Arçamala fins que es troba amb el Ter. Es tracta d'un recorregut a l'entorn del nucli urbà, sinuós i farcit de boniques perspectives curtes com les del molí, el safareig i el pont, on es pot copsar de ben a prop la profunda relació i dependència que ha existit sempre amb aquest bé tan preuat que és l'aigua. Un recorregut on aquesta estreta relació entre l'home i la natura permet veure, viure i gaudir aquest espai de contacte compartit.



SANT JOAN DE LES ABADESSES



1. PONT VELL I LES CINQ FONTS

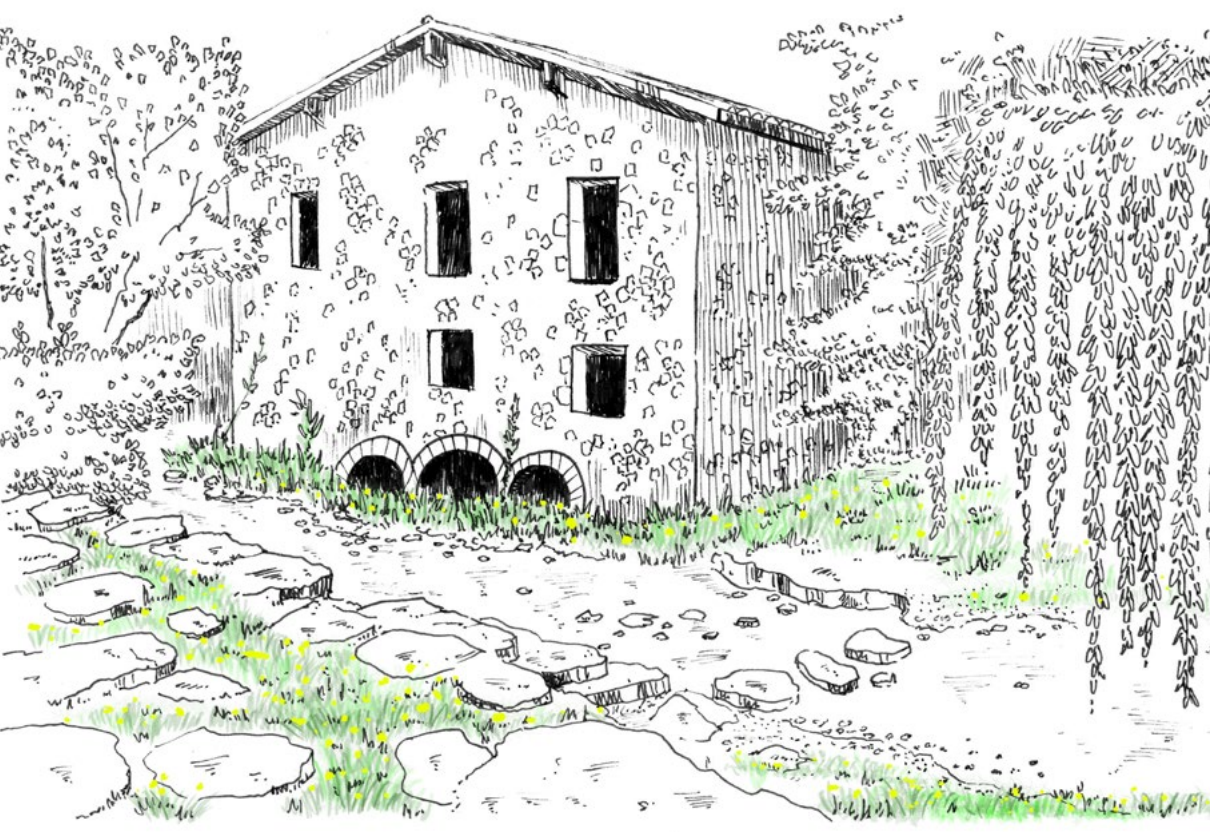
2. CAMÍ A LA FONT DE LA PUDA


3. RESCLOSA DE COMAMALA

4. EL SAFAREIG

5. EL MOLÍ PETIT







*“Dins la riera,
acotxada pels còdols,
s’adorm la lluna.”*

Del riu a la riera i de la riera al molí. I que n’és, de bo, el pa amb oli!


Del riu a la font. Ni una, ni dues, ni tres, ni quatre!

Del riu a la riera o de la riera al riu? Qui és qui, a l’aiguabarreig?

I per què?

I com?

Calla, calla, que no som al safareig.





DEMPEUS, POSA'T DE PUNTETES I BAIXA ELS PEUS A TERRA.

Fes-ho durant 1-2 minuts. Si tens dificultats en l'equilibri pots recolzar les mans al banc.



AUTOTEST.

- Seu al banc i tanca els ulls entre 30 segons i 1 minut. Només observa.
- Quants sons de natura pots detectar? I urbans?
- Quants pensaments et venen al cap? Quants són urgents? Amb quants realment pots fer-hi alguna cosa, és a dir, quants depenen de tu? Hi ha alguna preocupació amb la qual ara i aquí hi puguis fer quelcom?
- Compta quantes respiracions fas (inhalar i exhalar és una sola respiració) en 30 segons.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTIS...

.....

.....

.....





DEMEPEUS. RELAXA ELS BRAÇOS AL COSTAT DEL COS.

Comença obrint i tancant les mans fort. En una inhalació obres i tanques les mans diverses vegades, i en una exhalació obres i tanques les mans diverses vegades. Ara fes-ho pujant els braços pels costats fins a sobre del cap i abaixa'ls. Fes-ho 1-3 minuts.



TANCA ELS ULLS. PARA ATENCIÓ A LES TEVES MANS.

Sents el tacte de l'aire sobre la teva pell? Notes alguna brisa? Quina temperatura té? T'és agradable? Ves observant internament la sensació de l'aire als braços, a l'esquena, a les galtes, als llavis, al nas, al front, al cap... Arribes a notar com et mou els cabells? En quina part t'és més agradable? Mou la teva postura o posició per rebre l'aire de manera que et sigui més confortable.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTS...

.....

.....

.....





TANCA LES MANS EN PUNYS.

Fes copets a la panxa en cercle en el sentit de les agulles del rellotge. Després fes-te un bon massatge. Així ajudem a alliberar els gasos i les toxines acumulades. La salut intestinal és bàsica per a la teva salut emocional, ja que en els intestins es produeixen el 80 % dels neurotransmissors.



OBSERVA LA BELLESA DEL PAISATGE QUE T'ENVOLTA.

(Qui ho diria que ets en un entorn urbà!) Agafa un pedreta petita. I tira-la al riu a prop teu. Observa atentament les circumferències que fa. Com són aquestes circumferències? De quin color? Quin gruix té el límit? A quants metres creus que arriba l'impacte de la pedra? Pots comptar-les i, quan desapareguin, tornar-ne a tirar. (El mateix passa amb els teus pensaments, arriben molt més enllà del que creus, tingues cura del que emets.)



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTS...





POSA LES MANS A LES ESPATLLES I BAIXA LLEUGERAMENT EL CAP.

Puja els colzes per sobre el cap de manera que les mans s'apropin per darrere del clatell. Baixa els colzes a les costelles. Això permetrà obrir el lateral dels teus pulmons i oxigenar-te millor. 1-3 minuts.



SEU A LA ROCA O EN ALGUN LLOC QUE ET SIGUI CÒMODE.

Reposa els colzes a la cintura i apropa les mans cap al melic. Els dits petits i els dits polze de cada mà, es toquen mentre la resta de dits estan relaxats sense tocar-se com si fessis una flor. Tanca els llavis deixant un petit espai per on inhalaràs, tanca la boca, i exhala pel nas. Repeteix aquesta respiració 1-3 minuts.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTS...

.....

.....

.....





TANCA ELS ULLS.

Imagina que el teu nas és un pinzell amb el qual pintes una circumferència al teu davant. Inhala dibuixant mig cercle amunt i exhala dibuixant mig cercle a baix. Fes 4-5 voltes i després canvia de sentit. Com més a poc a poc ho facis, més s'ajustaran les teves cervicals i més oxigen t'arribarà al cervell. Menys és més, en aquest cas.



TANCA ELS ULLS.

Inhala en 10 segons, sostén la respiració 10 segons i exhala en 10 segons. Si no arribes a 10 segons, redueix a 9 o 8 però mantingues la regularitat entre inhalació, sosteniment i exhalació. D'1 a 11 minuts.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTS...





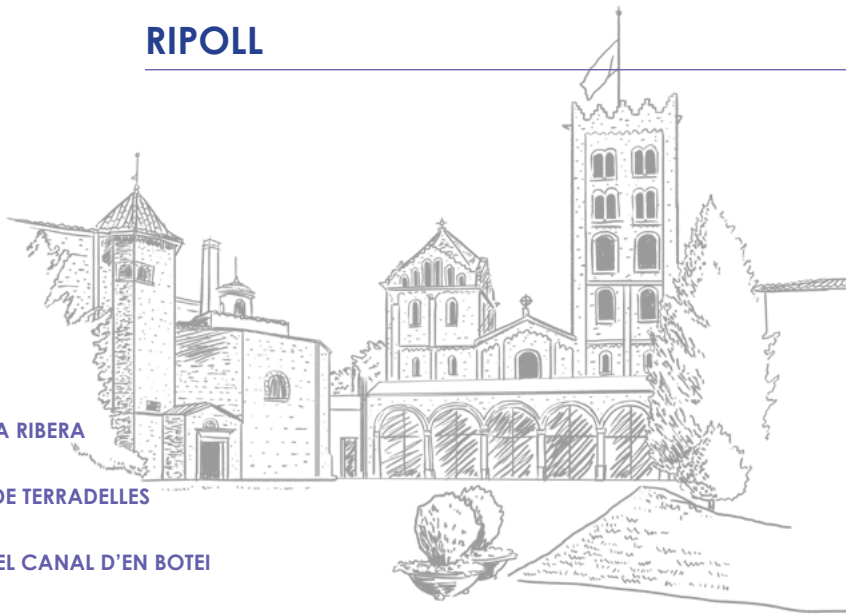
NOTES



DURANT LA VISITA PODRÀS COMPROVAR DE PRIMERA MÀ L'ÚS QUE SE N'HA FET, DE L'AIGUA, AL LLARG DEL TEMPS: EL MOLÍ PETIT, ACTUALMENT ECOMUSEU; EL SAFAREIG; LES CINC FONTS, O L'AIGUA SULFUROSA PER A USOS MEDICINALS DE LA FONT DE LA PUDA.



RIPOLL



1. PENYAL A LA RIBERA

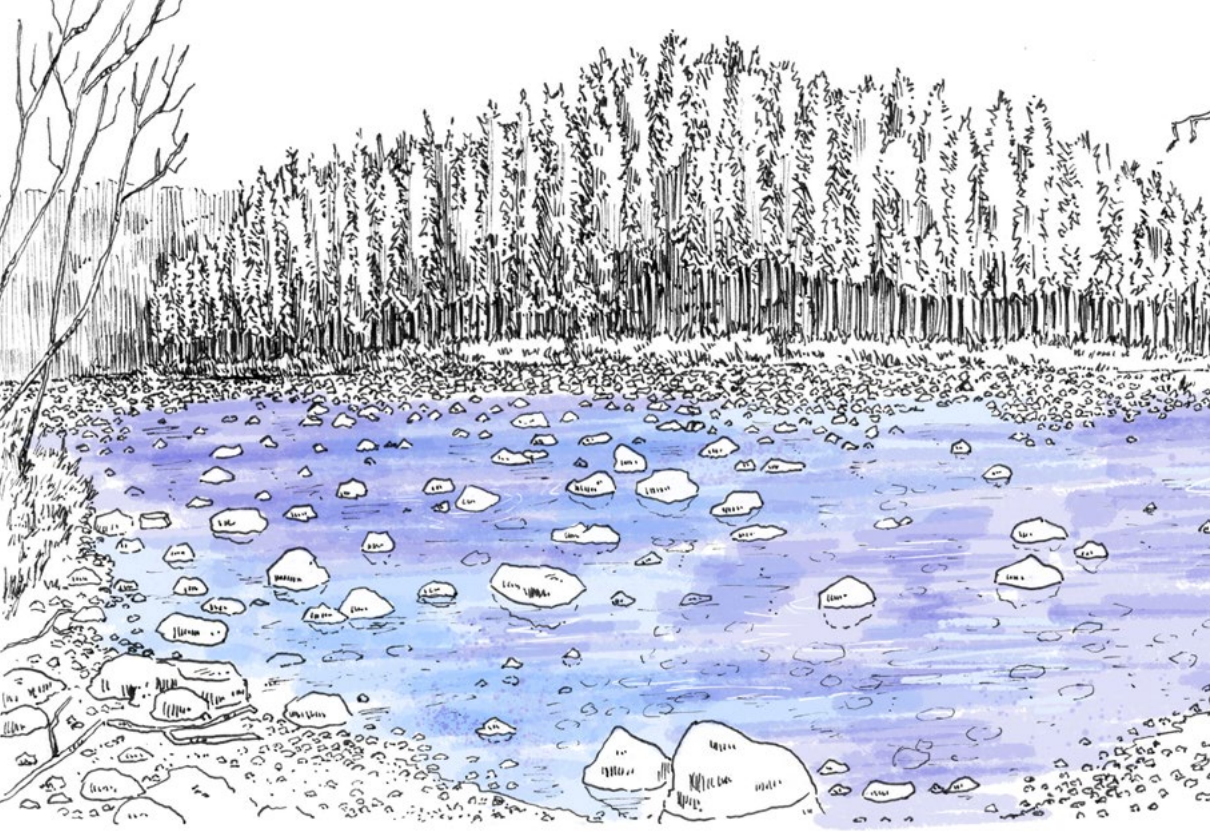
2. QUINTANS DE TERRADELLES

3. RECLOSA DEL CANAL D'EN BOTEI

4. CANAL D'EN BOTEI

5. ROCALL DE LES PLANES DE LLASTANOSA







*“Pels marges càlids,
flaires de farigola
tenyeixen l'aire.”*

De dia, merla d'aigua a la platja i merla d'aigua al rocall. De nit, dona d'aigua al penyal i a la vora del canal. Merla de dia, dona de nit. Bonica de dia, bonica de nit. Riu de dia i riu de nit. Respecteu-me i gaudireu. Feu-me cas i no patireu. Traïu-me i us en penedireu...





APROFITA EL PENYAL PER RECOLZAR EL PEU DRET.

Sent com s'estira la cama esquerra, fes fins a 10 moviments suaus endavant i enrere.
Canvia de peu i repeteix l'exercici amb aquest peu.



AUTOTEST.

- Tanca els ulls entre 30 segons i 1 minut. Només observa.
- Quants sons de natura pots detectar? I urbans?
- Quants pensaments et venen al cap? Quants són urgents? Amb quants realment pots fer-hi alguna cosa, és a dir, quants depenen de tu? Hi ha alguna preocupació amb la qual ara i aquí hi puguis fer quelcom?
- Compta quantes respiracions fas (inhalar i exhalar és una sola respiració) en 30 segons.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTS...

.....

.....

.....





ALÇA EL GENOLL ESQUERRE INHALANT.

Amb la mà dreta toca'l, baixa la cama exhalant, alça el genoll dret inhalant i amb la mà esquerra toca'l, baixa la cama exhalant. Continua entre 1 i 3 minuts.



ASSEU-TE EN UN LLOC CÒMODE MIRANT RIU AMUNT.

Amb el dit polze tapa't el nariu dret, i inhala i exhala molt a poc a poc amb el nariu esquerre. Pots repetir-te interiorment, quan inhales, "natura", quan exhales, "benestar". O altres paraules que a tu et vagin bé. Fes-ho entre 3 i 5 minuts.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTS...

.....

.....

.....





AMB ELS PUNYS TANCATS PICA AMUNT I AVALL DE L'ESTÈNUM.

Després pica al voltant dels pits i sota l'aixella, a l'aixella i sota el braç. Si mentre ho fas dius les vocals li trauràs més profit, perquè la veu fa vibrar els teixits més interns! Amb aquest exercici ajudem a la circulació dels ganglis i timus, estímulant el sistema immunològic.



DRET O ASSEGUT, TANCA ELS ULLS.

Imagina el teu cos com si fos ple d'aigua tèrbola i remoguda amb fang (pensaments i emocions). Visualitza com a poc a poc el fang es va dipositant a baix de tot, i la teva aigua interior queda clara i transparent i pots veure el fons. 3 minuts.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTS...

.....

.....

.....





TANCA EL POLZE DINS LES MANS, DOBLEGA EL COLZE I RECOLZA'L A LES COSTELLES.

Inhala i separa el colze de les costelles, exhala i pica cada colze al costat respectiu de les costelles. Aquest exercici permet recuperar l'espai dels pulmons. Fes-ho durant 1-3 minuts.



AMB ELS DITS DE LA MÀ DRETA, BUSCA'T EL POLS AL CANELL ESQUERRE.

Quan el localitzis, amb un batec repetiràs internament el mantra Sat ('verdader') i en el següent batec, el Nam ('identitat' o 'essència'); ves resseguint el teu batec entre 1 i 3 minuts. El mantra ens permet calmar més ràpidament la ment perquè no hi ha una imatge associada.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTIS...

.....

.....

.....





AMB LA MÀ DRETA AGAFA'T PER SOBRE EL CAP EL COLZE ESQUERRE.

Deixa caure el cos cap a la dreta, sentint com estires el costat esquerre. Inhala i exhala profundament 5 cops portant l'aire de la panxa a l'aixella. Ara canvia de braç, la mà esquerra agafa el colze dret i deixa caure el cos a l'esquerra. Inhala i exhala 5 cops omplint bé tot el lateral.



TOCA L'AIGUA AMB LA MÀ DRETA I SENT LA TEMPERATURA.

Tanca els ulls i observa el contrast amb la mà esquerra. Després porta la mà dreta al front i la mà esquerra a sota del crani. Inhala i exhala lentament i para atenció a l'espai entre les teves mans.



COSES QUE VEUS, QUE POTS TOCAR, QUE ESCOLTES, QUE OLORES, EMOCIÓ QUE SENTIS...

.....

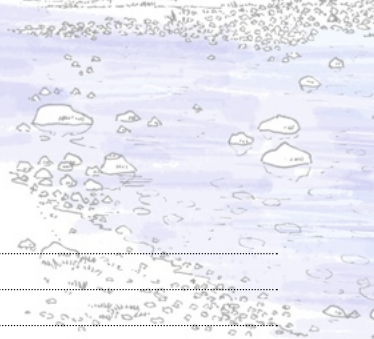
.....

.....





NOTES



DURANT LA TEVA VISITA SERÀS TESTIMONI PRIVILEGIAT DE LA SEMPRE DELICADA CONVIVÈNCIA ENTRE L'ESPAI FLUVIAL DEL RIU I ELS SEUS USOS INDUSTRIALS, COM ARA LA COLÒNIA FABRIL DE SANTA MARIA, LES RESCLOSSES DE DIVERSES ÈPOQUES O EL CANAL.







IDIOMA CASTELLANO: VORATER. ESPACIOS DE CALMA Y OBSERVACIÓN

BIENVENIDA Os damos la bienvenida a VORATER. Cuenta una leyenda, recogida por Joan Amades a principios del siglo xx, que hace mucho, mucho tiempo, durante un verano especialmente seco y caluroso, un anciano llamó a la puerta de la cabaña de un pastor para pedirle agua. El pastor, aunque no tenía mucha y había tenido que recorrer una gran distancia para conseguirla, se la ofreció con agrado. En recompensa por este gesto altruista, el anciano le obsequió con una botella de agua inagotable, pero, un buen día, el pobre pastor la perdió en medio de un canchal y el agua nunca dejó de brotar y brotar. He aquí el origen de las fuentes del río Ter.

La fascinación por el agua y la metáfora del río como vida que transcurre, que cambia y que está en constante movimiento es omnipresente en muchas culturas. Sin embargo, quizás por su violencia ocasional o su comportamiento imprevisible, en ocasiones se le ha dado la espalda. VORATER invita a volver a acceder a este patrimonio fluvial, recuperarlo, activarlo y disfrutarlo para reconectar con la naturaleza y con nosotros mismos en unos espacios de calma y observación.

EJERCICIOS En los 4 itinerarios VORATER en **Camprodon, Sant Pau de Segúries, Sant Joan de les Abadesses y Ripoll** encontraréis cinco espacios de calma y observación, y los ejercicios correspondientes de cada punto identificados con los siguientes iconos:

-  1. Movimiento. Ejercicios físicos para mejorar la capacidad pulmonar y liberar tensiones de la musculatura.
-  2. Calma. Ejercicios de respiración, meditación y plena presencia para pausar la mente y equilibrar las emociones.
-  3. Observación. Prestar atención activa al entorno para captarlo e integrarlo con nosotros.
-  4. Escritura. Para comunicarnos con nosotros mismos, compartir y conservar los recuerdos, las reflexiones y el ánimo de la experiencia.

EXPERIENCIA Quien ha tenido la oportunidad de disfrutar de un rato tranquilo junto a un río conoce, sin duda alguna, el significado de palabras como *relajación, serenidad, paz o armonía*. El sonido del agua, el canto de los pájaros, el susurro de la brisa o el rumor de las ramas conforman una **melodía natural que aporta bienestar y mejora la salud integral de las personas**. La ciencia lo corrobora: el contacto con la naturaleza tiene un efecto preventivo, terapéutico y rehabilitador, y es esencial para favorecer nuestro equilibrio físico, emocional y social.

VORATER os quiere facilitar la experiencia de **encuentro con el río**. Con la intención de que seáis conscientes de **la vivencia del momento presente** con interés, curiosidad y aceptación, el cuaderno que tenéis en las manos os propone una serie de ejercicios que os ayudarán a hacerlo posible: de movimiento (1), de calma (2), de observación (3) y de escritura (4). Además, unas lecturas os ayudarán a **preparar cuerpo y espíritu** para la experiencia que está a punto de empezar.

Lo que pretendemos es, sencillamente, que podáis reconocer todo lo que **está sucediendo mientras está sucediendo** y que abracéis activamente el fluir de la vida tal y como la estáis viviendo.

CONSEJOS DE VISITA Todos los puntos son de fácil acceso y no hace falta equipamiento especial: ropa cómoda, calzado adecuado, respeto por el entorno y, recordad, ¡nada de desechos!

Si os lleváis el móvil, disfrutaréis de ejercicios locutados especialmente creados para cada ocasión. Acceded a VORATER.CAT a través del navegador o del código QR. También encontraréis un autotest para que evaluéis vuestro estado emocional, imágenes de 360° en VR, y la geolocalización de los puntos de calma y de observación que os ayudarán durante la experiencia que está a punto de empezar.

CAMPRDON: ROUREDA DE CAN PASCAL. Un bosque maduro

En Camprdon encontramos el bosque maduro Roureda de Can Pascal, que ocupa buena parte de la colina de La Rovira. Se trata de un espacio de elevado valor ecológico, forestal y paisajístico, con robles de hoja grande y muchos ejemplares que superan los 200 años. El recorrido, nada difícil, consta de una subida suave desde la Font del Vern hasta La Rovira, a 1158 metros de altitud. Aunque este itinerario no está junto al río, nos encontramos cercanos a la confluencia del río Ritort y el río Ritortell, que dan sus aguas al Ter en medio de la población. Todo un estallido de naturaleza milenaria para poner a prueba los cinco sentidos y entender el bosque y la naturaleza en su devenir natural y propio.

1. Font del Vern / 2. Roca dels sentits / 3. Acabando el robledal... los abedules / 4. El prado / 5. La Rovira

"La hoja vuela, por un instante sueña que es mariposa."

Lo hemos visto todo, hemos visto a todo el mundo y lo hemos visto siempre. O casi. Desde arriba y desde abajo hemos visto nacer nuestras grandes hojas, y el compañero pino rojo y el compañero abedul, y el pie desnudo y la alpargata y la bota y la rueda y... Y también los hemos visto morir. Y los hemos visto renacer. Somos muy pocos bosques maduros. Pero somos algunos. Y seremos.

1-FONT DEL VERN 🗡️ Abre tus pulmones. Prepáralos para limpiarlos y recibir el oxígeno de la naturaleza. Con los puños cerrados, el pulgar dentro de la palma, el brazo un poco relajado. Inhala subiendo el brazo por encima de la cabeza, exhala haciendo girar el brazo por detrás y hacia abajo con fuerza. Primero con un brazo y después con el otro. Cierra los ojos e imagina que te limpias toda la mala energía y la contaminación que tienes encima. Si tienes frío, hazlo durante 3 minutos, es excelente para calentar todo el cuerpo y activar el metabolismo. 🌀 Autotest. Cierra los ojos entre 30 segundos y 1 minuto. Solo observa. ¿Cuántos sonidos puedes detectar? ¿Cuántos pensamientos te vienen a la cabeza? ¿Cuántos son urgentes? ¿Con cuántos realmente puedes hacer algo, es decir, cuántos dependen de ti? ¿Hay alguna preocupación con la que aquí y ahora puedas hacer algo? Cuenta cuántas respiraciones haces (inhalar y exhalar es una sola respiración) en 30 segundos. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

2-ROCA DE LOS SENTIDOS 🗡️ Preparamos las piernas, las energizamos. Abre las piernas un poco, dobla las rodillas ligeramente, apoya las manos suavemente en los muslos, y abre y cierra las rodillas durante 30 segundos. Luego agita alternativamente las piernas como si las sacudieras durante 1 minuto. Imagina que con la sacudida eliminas el miedo. 🌀 Siéntate en la roca. Lleva la mirada un poco hacia arriba. Entre mediados de noviembre y abril podrás ver el perfil de las montañas de enfrente. Detrás de los árboles fácilmente, entre mayo y principios de diciembre, observarás las copas de los árboles llenas de hojas. Sea cual sea el momento en que hayas venido a realizar el recorrido observa con atención todos los detalles posibles. ¿Cuántos colores puedes identificar en las hojas? ¿Hay en el suelo o solo en los árboles? ¿Las montañas de enfrente son más oscuras o más claras? ¿Cómo son los troncos de los árboles? ¿Qué olores percibes? Ahora cierra los ojos e intenta reproducir la imagen con tantos detalles como puedas interiormente. Esto se llama *la cámara invisible*. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

3-ACABANDO EL ROBEDAL... LOS ABEDULES 🗡️ Sacamos nervios del sistema digestivo. Sentado o derecho. Coloca las manos en los hombros; si no puedes, cruza los brazos delante del pecho. Inhala y gira la cintura y la cabeza hacia la izquierda, exhala y gira hacia la derecha. Sigue suavemente sin detenerte en ningún punto, durante 1-3 minutos. Si quieres realizar una limpieza extra de hígado, exhala con un poco más de fuerza. 🌀 Apóyate si quieres en la roca de la izquierda del camino. Observa atentamente la corteza de estos árboles (abedules). ¿Qué color tienen? ¿Puedes percibir algún dibujo en las marcas negras? ¿Qué ves? Juega a encontrar 5 cosas distintas. Ahora cierra los ojos y escucha el bosque. ¿Cuántos cantos de pájaros puedes percibir? ¿Hace algún sonido el viento? ¿Identificas algún sonido humano? 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

4-EL PRADO 🚶 Ponte delante del árbol a 1 metro, con los brazos extendidos cogiendo el tronco. Baja en 5 segundos hasta que las rodillas se doblen a 70-90 grados y vuelve a subir en 5 segundos. Al subir inhala y al bajar exhala. Hazlo 10 veces. Otra opción más ligera es hacerlo con la espalda empujando el tronco del árbol y las manos en la cintura. 🌀 Frota la corteza del pino con las manos. Siente su tacto. Siéntate en el suelo con la espalda apoyada en el pino rojo. Pon las manos sobre la cara. Quédate aquí oliendo la resina del pino, luego relaja las manos en los muslos o en el suelo, y huele el paisaje. ¿Qué otros olores puedes percibir? ¿Qué nombre le pondrías a todos los olores juntos? 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

5-LA ROVIRA 🚶 Después de esta subida es necesario estirar bien las piernas. Siéntate en el suelo y estira las piernas hacia delante, arraiga todo lo que puedas gemelos y rodillas; los pies se dirigen hacia arriba. Inclínate sin forzar. No se trata de tocarte los pies, sino de estirar el nervio ciático que se encuentra en la parte trasera de las piernas. Si doblas las rodillas para llegar a los pies, no estarás estirando nada, así que no fuerces. Cierra los ojos y lleva la respiración de la barriga a las costillas, al pecho y a los omóplatos. Poco a poco, ve permitiendo dejar caer el peso del cuerpo. De 1 a 3 minutos. Si en cualquier momento sientes algún dolor, es que has forzado más allá de tu cuerpo; en ese caso, afloja o detente y deshaz el movimiento lentamente. Deshazlo lentamente. Dobla las piernas, deja los brazos junto al cuerpo y ahora lleva la cadera arriba y respira hinchando y deshinchando la barriga manteniendo la presión de los pies en el suelo, de 1 a 3 minutos. 🌀 Inhala, siente la barriga, las costillas, el pecho y la espalda en 5-6 segundos, intenta sostener la respiración 5-6 segundos y exhala en 5-6 segundos. Hazlo de 1 a 3 minutos. (Si no puedes llegar a 5 segundos, reduce, pero debes mantener la regularidad entre las 3 partes de la respiración). 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

Durante tu visita también podrás disfrutar de las magníficas vistas del pueblo de Molló y del Costabona. Además del bosque maduro de roble de hoja grande, cruzarás bosques, prados y pastos.

SANT PAU DE SEGÚRIES. Puentes nuevos y viejos

El recorrido en Sant Pau de Segúries transcurre por la orilla del río Ter, por el antiguo camino real a La Ral, desde donde seremos festigos privilegiados del pasado y del presente y de la estrecha relación que ha existido desde tiempos inmemoriales entre naturaleza y ser humano. Aquí, el río comparte protagonismo con nuevas y viejas infraestructuras, como puentes y carreteras de varios momentos históricos: del camino a La Ral y de los restos del Pont Vell del siglo XIV al actual puente del siglo XIX, entre otros. Ingeniería natural y humana a través de la historia que hace que el visitante pueda abstraerse y viajar más allá del tiempo y del espacio.

1. Banco verde / 2. Baño de pies / 3. Mesa mirando a El Peiró / 4. Pont de La Rovira / 5. Pont Vell de La Rovira

"Chorritos de agua frotan la piedra desnuda. Cuna de musgo."

De puente de madera a puente de piedra y tiro para saludarte y poder abrazarte. De puente de piedra a puente de metal y tiro para llevarte a..., para venderte la..., para crear vínculos con..., para evitar el agua eterna que demasiadas veces todo se lo lleva. Adiós, valle, y gracias, valle. Adiós, río, y gracias, río.

1-BANCO VERDE 🌟 Siéntate en el banco y levántate y vuelve a sentarte 10 veces. Para hacerlo bien, los pies deben estar paralelos y hacer la misma fuerza. Inhala cuando te levantas y exhala cuando te sientas, solo por la nariz. Si lo necesitas, ayúdate con el impulso de las manos en el banco. 🌀 Autotest. Cierra los ojos entre 30 segundos o 1 minuto. Solo observa. ¿Cuántos sonidos puedes detectar? ¿Cuántos pensamientos te vienen a la cabeza? ¿Cuántos son urgentes? ¿Con cuántos realmente puedes hacer algo, es decir, cuántos dependen de ti? ¿Hay alguna preocupación con la que aquí y ahora puedas hacer algo? Cuenta cuántas respiraciones haces (inhalar y exhalar es una sola respiración) en 30 segundos. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

2-BAÑO DE PIES 🌟 Te invitamos a quitarte los zapatos e introducir los pies en el cauce del río. El agua está fría, ¡pero esto es muy bueno para tu salud! Inhala y exhala fuerte por la nariz y haz series de 10 a 20 segundos en el agua, alternados con descanso. Si vas acompañado y eres una persona a la que le gustan los retos, puedes meterte en el río (recomendamos que no sumerjas la cabeza). 🌀 Siéntate en una roca junto al río y, si vas acompañado, proponeos 5 minutos de silencio. Observa este rincón de tanta belleza: las rocas que hacen de pared del río, el color del musgo, los colores del agua, de las hojas de los árboles, de las rocas. Observa si hay viento y si mueve las hojas. Ahora cierra los ojos. Presta atención al olfato, detecta el olor a río y deja que te penetre adentro. ¿Hueles igual por la nariz derecha que por la izquierda? ¿Qué te transmite este olor? Intenta grabarlo como si lo quisieras recordar. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

3-MESA MIRANDO A EL PEIRÓ 🌟 Siéntate en el banco cara a la mesa, agárrate al banco con las manos, deja caer suavemente el cuerpo hacia atrás hasta que sientas cómo los abdominales comienzan a activarse. Con la espalda inclinada, sostén 3 respiraciones amplias y profundas, vuelve a incorporar la columna recta. Repítelo 3-5 veces más. Cuando acabes sube los dos hombros hacia las orejas y al exhalar déjalos caer de golpe. Repítelo 10 veces. 🌀 Siéntate en el banco y cierra los ojos. Con los dedos pulgar e índice de la mano derecha, presiona el espacio más duro entre los dedos índice y pulgar

izquierdos, encuentra este punto de incomodidad o molestia y hazle un masaje hasta sentir que desaparece. Repítelo en la mano derecha. (Este punto acumula mucha tensión y nervios, y así los liberamos). 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

4-PONT DE LA ROVIRA 🌟 Deja los brazos bien flácidos, gira la cintura y deja que los brazos volteen de forma que, al girar hacia la izquierda la cintura y la cabeza, la mano derecha golpee la cintura izquierda y la mano izquierda, el riñón derecho. Cuando gires la cintura hacia la derecha, la mano izquierda tocará el riñón derecho y la mano derecha, el riñón izquierdo.

👁️ Acércate a un palmo del árbol. Con los ojos cerrados siente su presencia. Pídele permiso para tocarlo y espera unos segundos a oír su aprobación. Se ha demostrado que los árboles detectan nuestra presencia con la activación de unas sustancias y con alteraciones del campo eléctrico que emiten. Empieza a tocarlo suavemente, percibe la corteza, ponle mucho amor, este árbol ha estado muy solo y agradece tus caricias. Si lo sientes, acaba abrazándolo, mantén los ojos cerrados y escucha. Si lo necesitas, hazle una pregunta, a veces los árboles te dan respuestas. Aunque no lo creas, abrazar un árbol libera las radiaciones que vas acumulando y te energiza. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

5-PONT VELL DE LA ROVIRA 🌟 Estimula la columna. Siéntate en las escaleras o en el banquito de abajo; cógete las rodillas con las manos. Inhala, abre el pecho y entra la lumbar; mantén la barbilla bajada para no presionar las cervicales. Exhala y deja caer las lumbares hacia atrás, curvando en sentido contrario la columna. Hazlo durante 1-3 minutos. No solo mejoras la musculatura que sostiene en su sitio la columna sino también la circulación de oxígeno en el cerebro. Cierra los ojos. Percibe que toda gota del río siempre va hacia adelante. No puede ser de otra forma. Como nuestra vida. 👁️ Esta es una gran enseñanza, intégrala. Repite interiormente y muy despacio el mantra "Todo pasa, y todo llega". Te recomendamos que lo hagas durante 2-3 minutos. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

Durante tu visita también podrás disfrutar del pueblo de La Ral, fundado en el siglo XIII por Jaime I; del camino real; del Pont Vell de La Rovira; de las masías y los prados de siega y, cómo no, del árbol centenario y del bosque de la ribera.

SANT JOAN DE LES ABADESSES. Río y arroyo

En el caso de **Sant Joan de les Abadesses** el itinerario corre paralelo al arroyo de Arçamala hasta su encuentro con el Ter. Se trata de un recorrido en torno al núcleo urbano, sinuoso y relleno de bonitas perspectivas cortas como las del molino, la alberca y el puente, donde se puede captar de cerca la profunda relación y dependencia que ha existido siempre con este

bien tanpreciado, que es el agua. Un recorrido en el que esta estrecha relación entre el hombre y la naturaleza permite ver, vivir y disfrutar este espacio de contacto compartido.

1. Pont Vell y Les Cinc Fonts / 2. Camino a la Font de la Puda / 3. Esclusa de Comamala / 4. La alberca / 5. El Molí Petit

"Dentro del arroyo, acolchada por los guijarros, se duerme la luna."

Del río al arroyo y del arroyo al molino. ¡Y qué rico está el pan con aceite! Del río a la fuente. ¡Ni una, ni dos, ni tres, ni cuatro!
¿Del río al arroyo o del arroyo al río? ¿Quién es quién, en la confluencia? ¿Y por qué? ¿Y cómo? Calla, calla que no estamos en la alberca.

1-PONT VELL Y LES CINCO FONTS 🚶 De pie, ponte de puntillas y baja los pies al suelo. Hazlo durante 1-2 minutos. Si tienes dificultades en el equilibrio puedes apoyar las manos en el banco. 🌀 Autotest. Siéntate en el banco y cierra los ojos entre 30 segundos o 1 minuto. Solo observa. ¿Cuántos sonidos de la naturaleza puedes detectar? ¿Y urbanos? ¿Cuántos pensamientos te vienen a la cabeza? ¿Cuántos son urgentes? ¿Con cuántos realmente puedes hacer algo, es decir, cuántos dependen de ti? ¿Hay alguna preocupación con la que aquí y ahora puedes hacer algo? Cuenta cuántas respiraciones haces (inhalar y exhalar es una sola respiración) en 30 segundos. 👁 Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

2-CAMINO A LA FONT DE LA PUDA 🚶 De pie. Relaja los brazos junto al cuerpo. Empieza abriendo y cerrando fuerte las manos. En una inhalación abres y cierras las manos varias veces, y en una exhalación abres y cierras las manos varias veces. Ahora hazlo subiéndolos los brazos por los lados por encima de la cabeza y bájalos. Hazlo 1-3 minutos. 🌀 Cierra los ojos. Presta atención a tus manos. ¿Sientes el tacto del aire sobre tu piel? ¿Sientes alguna brisa? ¿Qué temperatura tiene? ¿Te resulta agradable? Ve observando internamente la sensación del aire en los brazos, en la espalda, en las mejillas, en los labios, en la nariz, en la frente, en la cabeza... ¿Llegas a notar cómo te mueve el pelo? ¿En qué parte te resulta más agradable? Cambia tu postura o posición para recibir el aire de forma que te resulte más comfortable. 👁 Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

3-ESCLUSA DE COMAMALA 🚶 Cierra las manos en puños y date golpecitos en la barriga en círculo en el sentido de las agujas del reloj. Luego hazte un buen masaje. Así ayudamos a liberar los gases y las toxinas acumuladas. La salud intestinal es básica para tu salud emocional, ya que en los intestinos se producen el 80 % de los neurotransmisores. 🌀 Observa la belleza del paisaje que te envuelve. (¡Quién diría que estás en un entorno urbano!) Coge una piedra pequeña. Lánzala al río cerca de ti.

Observa atentamente las circunferencias que hace. ¿Cómo son estas circunferencias? ¿De qué color? ¿Qué grosor tiene el límite? ¿A cuántos metros crees que llega el impacto de la piedra? Puedes contarlas y, cuando desaparezcan, lanzar otra. (Lo mismo ocurre con tus pensamientos, llegan mucho más allá de lo que crees, presta atención a lo que emites). 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

4-LA ALBERCA 🧘 Coloca las manos en los hombros y baja ligeramente la cabeza. Sube los codos por encima de la cabeza de forma que las manos se acerquen por detrás de la nuca. Baja los codos a las costillas. Esto te permitirá abrir el lateral de los pulmones y oxigenarte mejor. 1-3 minutos. 🧘 Siéntate en la roca o en algún lugar que te resulte cómodo. Reposa los codos en la cintura y acerca las manos hacia el ombligo; los meñiques y los pulgares de ambas manos se tocan, mientras el resto de dedos están relajados sin tocarse como si hicieras una flor. Cierra los labios dejando un pequeño espacio por el que inhalarás, cierra la boca, y exhala por la nariz. Repite esta respiración 1-3 minutos. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

5-EL MOLÍ PETIT 🧘 Cierra los ojos, imagina que tu nariz es un pincel con el que pintas una circunferencia delante de ti. Inhala dibujando medio círculo arriba y exhala dibujando medio círculo abajo. Da 4-5 vueltas y después cambia de sentido. Cuanto más despacio lo hagas más se ajustarán tus cervicales y más oxígeno te llegará al cerebro. Menos es más en este caso. 🧘 Cierra los ojos. Inhala en 10 segundos, sostén la respiración 10 segundos y exhala en 10 segundos. Si no llegas a 10 segundos, reduce a 9 u 8, pero mantén la regularidad entre inhalación, sostén y exhalación. De 1 a 11 minutos. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

Durante la visita podrás comprobar de primera mano el uso que se ha hecho del agua a lo largo del tiempo: El Molí Petit, actualmente ecomuseo; la alberca; Les Cinc Fonts; o el agua sulfurosa para usos medicinales de la Font de la Puda.

RIPOLL. Pastos y esclusas

El último tramo, en **Ripoll**, también junto al río, comienza en la colonia fabril de Santa María (o del Roig) y, por tanto, tiene un protagonismo más industrial del río, como lo testimonian la presencia del tren, la esclusa, el canal, la Central d'en Botei y la depuradora. Este recorrido dispone de rincones naturales capaces de acoger puntos de calma, meditación, observación e incluso escritura.

1. Peñón en la ribera / 2. Quintans de Terradelles / 3. Esclusa del canal d'en Botei / 4. Canal d'en Botei / 5. Rocalla de la Plana de Llastanosa

"Por los márgenes cálidos, aromas de tomillo tiñen el aire."

De día, mirlo de agua en la playa y mirlo de agua en la rocalla. De noche, mujer de agua en el peñón y en la orilla del canal. Mirlo de día, mujer de noche. Bonita de día, hermosa de noche. Río de día y río de noche Respetadme y gozaréis. Hacedme caso y no sufriréis. Traicionadme y os arrepentiréis...

1-PEÑÓN EN LA RIBERA 🧑🏻‍🦽 Aprovecha el peñón para apoyar el pie derecho y siente cómo se estira la pierna izquierda, haz hasta 10 movimientos suaves hacia delante y hacia atrás. Cambia de pie y repite el ejercicio con este pie. 🧘🏻 Autotest. Cierra los ojos entre 30 segundos o 1 minuto. Solo observa. ¿Cuántos sonidos de la naturaleza puedes detectar? ¿Y urbanos? ¿Cuántos pensamientos te vienen a la cabeza? ¿Cuántos son urgentes? ¿Con cuántos realmente puedes hacer algo, es decir, cuántos dependen de ti? ¿Hay alguna preocupación con la que aquí y ahora puedas hacer algo? Cuenta cuántas respiraciones haces (inhalar y exhalar es una sola respiración) en 30 segundos. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

2-QUINTANS DE TERRADELLES 🧑🏻‍🦽 Levanta la rodilla izquierda inhalando y tócala con la mano derecha, baja la pierna exhalando, levanta la rodilla derecha inhalando y tócala con la mano izquierda, baja la pierna exhalando. Continúa entre 1 y 3 minutos. 🧘🏻 Siéntate en un lugar cómodo mirando río arriba. Con el dedo pulgar tápate la nariz derecha, e inhala y exhala muy despacio con la nariz izquierda. Puedes repetirlo interiormente, cuando inhalas, "naturaleza", cuando exhalas, "bienestar". U otras palabras que a ti te vayan bien. Hazlo entre 3 y 5 minutos. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

3-ESCLUSA DEL CANAL D'EN BOTEI 🧑🏻‍🦽 Con los puños cerrados golpea suavemente de arriba a abajo del esternón, después alrededor de los senos y debajo de la axila, en la axila y debajo del brazo. Si mientras lo haces dices las vocales le sacarás más provecho, ya que la voz hace vibrar los tejidos más internos. Con este ejercicio ayudamos a la circulación de los ganglios y timo, lo que estimula el sistema inmunológico. 🧘🏻 De pie o sentado, cierra los ojos. Imagina tu cuerpo como si estuviera lleno de agua turbia y removida con barro (pensamientos y emociones). Visualiza cómo, poco a poco, el barro se va depositando debajo de todo, y tu agua interior queda clara y transparente, y puedes ver el fondo. 3 minutos. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

4-CANAL D'EN BOTEI 🧑‍🦲 Cierra el pulgar dentro de las manos, dobla el codo y apóyalo en las costillas. Inhala y separa el codo de las costillas, exhala y golpea con cada codo el lado respectivo de las costillas. Este ejercicio permite recuperar el espacio de los pulmones. Hazlo durante 1-3 minutos. 🌀 Con los dedos de la mano derecha, búscate el pulso en la muñeca izquierda. Cuando lo localices, con un latido repetirás internamente el mantra Sat ('verdadero') y en el siguiente latido el Nam ('identidad' o 'esencia'); ve siguiendo tu latido entre 1 y 3 minutos. El mantra nos permite calmar más rápidamente la mente porque no existe una imagen asociada. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

5-ROCALLA DE LA PLANA DE LLASTANOSA 🧑‍🦲 Con la mano derecha agárrate por encima de la cabeza el codo izquierdo, deja caer el cuerpo hacia la derecha, sintiendo cómo estiras el lado izquierdo. Inhala y exhala profundo 5 veces llevando el aire de la barriga a la axila. Ahora cambia de brazo, la mano izquierda agarra el codo derecho, y deja caer el cuerpo a la izquierda. Inhala y exhala 5 veces llenando bien todo el lateral. 🌀 Toca el agua con la mano derecha y siente la temperatura. Cierra los ojos y observa el contraste con la mano izquierda. Luego lleva la mano derecha a la frente y la mano izquierda debajo del cráneo. Inhala y exhala lentamente y presta atención al espacio entre tus manos. 👁️ Cosas que ves, que puedes tocar, que escuchas, que hueles, emoción que sientes...

Durante tu visita serás testigo privilegiado de la siempre delicada convivencia entre el espacio fluvial del río y sus usos industriales, como la colonia fabril de Santa María, las esclusas de diversas épocas o el canal.

CONTACTE

ripollesturisme.cat
turisme@ripolles.cat

COMPARTIU L'EXPERIÈNCIA:

@ripollesturisme
#vorater
#ripollesturisme



Consell Comarcal
del Ripollès



Generalitat
de Catalunya



Unió Europea
Fons Europeu
de Desenvolupament Regional

"Xarxa d'espais de contacte amb el riu Ter. Impuls a la diversificació del turisme a la natura al Ripollès"

Aquest projecte està cofinançat pel Fons Europeu de Desenvolupament Regional (FEDER) de la Unió Europea. PO FEDER Catalunya 2014-2020.

CAT/CAST



EL RIPOLLÈS

Viu la teva història al Pirineu