

## Qi Gong all'Oasi Zegna: le otto gemme

**Pubblicato:** Venerdì 5 Luglio 2024



 [Bielmonte](#)

Per il settimo anno consecutivo, con l'arrivo della primavera, ricominciano gli appuntamenti con il **Qi Gong tra i boschi dell'Oasi Zegna**.

**Sei appuntamenti**, da maggio a ottobre, per scoprire e mettere in pratica i tanti benefici che questa disciplina può donare a corpo e mente. Esercizi sia statici sia dinamici che permettono di attivare l'energia vitale del corpo, stimolare le difese immunitarie, favorire la concentrazione e il rilassamento, migliorare il respiro, la postura, l'apparato osteo-articolare e la vista.

Il **Qi Gong** sviluppa le **capacità di trasformazione di ogni individuo** per una crescita interiore, ritrovando spontaneità e leggerezza e mettendoci in contatto armonioso con la natura e i suoi elementi.



Ad accompagnarvi in questo viaggio alla scoperta di questa antica disciplina della medicina tradizionale cinese, l'esperta **Natalina Bassetto di Fondo Edo Tempia**.

**Domenica 4 agosto** inoltre uno **speciale appuntamento interamente dedicato al Metodo Feldenkrais®**, un sistema di rieducazione neuro-scheletrico-muscolare basato sull'apprendimento di movimenti funzionali che permettono di migliorare la qualità della vita sul piano fisico, psicologico ed emozionale.

Ecco tutte le **date da segnare in agenda**:

- 1° appuntamento sabato 4 maggio
- 2° appuntamento sabato 15 giugno
- 3° appuntamento sabato 13 luglio
- 4° appuntamento Feldenkrais® domenica 04 agosto
- 5° appuntamento domenica 15 settembre
- 6° appuntamento sabato 19 ottobre

Ogni incontro prevede **un'uscita tra le faggete del Bosco del Sorriso fino all'Eremo di Maria, pranzo vegetariano presso l'Albergo Ristorante Bucaneve di Bielmonte** e al pomeriggio, per chi volesse proseguire, **pratica nella Sala Rododendro dell'Albergo**.

Ogni data è "singola" e non è prevista alcuna obbligatorietà a partecipare a tutti gli incontri.

**Costo 60 euro** a persona per l'intera giornata (pranzo incluso). **Iscrizioni alla segreteria del Fondo Edo Tempia (015.351830)** Per maggiori informazioni e iscrizioni: **Fondo Edo Tempia – tel. 015 351830**.

## Che cos'è? il Qi Gong

È una pratica di lunga vita e una delle colonne della **medicina tradizionale cinese**. Consiste in esercizi sia statici sia dinamici che permettono di attivare l'energia vitale del corpo, stimolare le difese immunitarie, favorire la concentrazione e il rilassamento, migliorare il respiro, la postura, l'apparato osteo-articolare e la vista.

### Obiettivo del corso

Il Qi Gong delle 8 gemme è collegato all'antico testo de I Ching o libro dei Mutamenti in cui confluiscono medicina cinese, arti marziali, filosofia, anatomia e astronomia. L'obiettivo di questi seminari è creare un'armonia con se stessi e la natura circostante, condizione essenziale per raggiungere uno stato di tranquillità e poter praticare attraverso l'unione di postura, meditazione, respiro e quiete del cuore. Per gli antichi Taoisti il corpo è un paesaggio, quindi, osservando la natura e i suoi elementi, compresero che il corpo e il cosmo erano intimamente collegati.

Ecco gli elementi trattati nei seminari:

- **Acqua:** rappresenta l'energia più profonda, morbida, forte all'interno e debole all'esterno. Gli esercizi di questa forma saranno fluidi, aiuteranno l'apparato scheletrico, urogenitale, problemi di osteoporosi, incrementando l'energia fisica e mentale.
- **Monte:** rappresenta la stabilità, la tranquillità, l'attesa. La pratica di questa forma andrà ad aiutare tutti i disturbi cronici che non evolvono, che ristagnano, così come i pensieri ripetitivi.
- **Tuono:** rappresenta l'eccitazione, la vitalità, lo slancio. I movimenti lavoreranno sul sistema nervoso e motorio.
- **Vento:** rappresenta la mobilità, la flessibilità, la variabilità. Questa pratica aiuterà le disfunzioni dell'apparato respiratorio.
- **Fuoco:** simboleggia la luce, lo splendore, il calore. Questo Qi Gong aiuterà l'apparato cardio-circolatorio e il metabolismo.
- **Terra:** simbolo di pazienza, gentilezza e umiltà. La pratica servirà a fortificare l'apparato digerente, nei casi di diabete e alleviare la malinconia.
- **Lago:** rappresenta l'armonia, la calma, la serenità. Si andrà a rinforzare l'apparato riproduttivo, la bocca e il cavo orale.
- **Cielo:** simbolo di forza, abbondanza e vitalità, collegato al cervello, rinforza la memoria, stimola la creatività e la fantasia.

### Seminario esperienziale con il Metodo Feldenkrais®

Il Metodo Feldenkrais® è un sistema di rieducazione neuro-scheletrico-muscolare basato sull'apprendimento di movimenti funzionali che permettono di migliorare la qualità della vita sul piano fisico, psicologico ed emozionale. Nella pratica i movimenti lenti e l'ascolto di sé miglioreranno la coordinazione, la flessibilità, la postura e l'equilibrio. Attraverso piccoli movimenti che creano profondi cambiamenti, si arriverà in modo fluido e naturale a essere in relazione con le proprie emozioni e ad armonizzarle.

di VareseNews Business – [marketing@varesenews.it](mailto:marketing@varesenews.it)