

qigong en Banyoles: calmar el corazón

el escondite del dragón

Todo lago que se precie tiene un dragón y el lago de Banyoles no es menos.



Nessie el monstruo del lago Ness es “peccata minuta” si lo comparamos con el Drac que se enconde en la profundidad de lago de Banyoles. Cuenta la leyenda que era una bestia que le saltaban chispas de los ojos y tenía un aliento tan pestilente que lograba enfermar personas, animales y plantas. Devoraba un niño cada día sin lograr saciar su hambre. Carlo Magno embistió esta criatura escamosa pero su espada saltó en mil pedazos. Finalmente, el eremita Emeterio consiguió, por arte de magia, convertir al horripilante monstruo en vegetariano, calmando su ansia de comer niños. Pero, aunque el Drac de Banyoles es vegano, sigue haciendo de las suyas...

Banyoles, un lago de singular belleza

El lago de Banyoles es uno de los Jardines Históricos de interés natural por su singular belleza paisajista protegido por la Generalitat de Catalunya. Un remanso de agua bordeado de frondosa vegetación que invita a la calma y al sosiego. Además, en su ribera crecen arboles hidrófilos, es decir, amantes del agua porque la absorben y ascienden hasta su copa. También apreciamos en primera línea de agua sauces y alisos y en segunda línea chopos, olmos y abedules. Estas frondosas criaturas realizan un trabajo energético análogo al ser humano: ascienden el agua para calmar el fuego del corazón.

Practicar qigong junto al lago y arropados por los sotos de ribera, equilibra el fuego del corazón. Aporta especialmente calma y tranquilidad. Los ejercicios son ideales para practicar en la estación estival cuando el fuego flamea sin control, la dinámica energética se centra en ascender el agua para apagar el fuego del corazón.

encuentro con los nenúfares, crecimiento y claridad

Empezamos a caminar por el sendero de ribera para realizar la circunvalación del lago en sentido horario (total 8 km). Al cabo de pocos minutos encontramos un cultivo de nenúfares, una flor acuática que hunde sus raíces en el barro y se eleva en busca de la luz.

Práctica del mudra “XinYin”, un gesto que se realiza con las manos en alegoría a la flor de loto. Hacemos atención a la respiración abdominal y a nuestro corazón luminoso. Calmamos la mente/corazón durante unos minutos para proseguir con un caminar tranquilo.

“Els desmais”, los sauces que se desmayan y lloran ...

Segunda parada, junto a un rodal de sauces en la orilla. Estos árboles se denominan en catalán

“desmais”, es decir desfallecimientos, y en castellano “llorones”. Pero no son ni uno ni otro, porque sus ramas cuelgan con suavidad y a la vez con firmeza, manteniendo su porte flexible para dejarse mecer por la brisa. El “Ser” del sauce excluye toda pretensión y apariencia, aquí radica su belleza.

¿Languidez o melancolía de lo que podrían ser y no son? ¡Ni hablar!
Fluyen en el discurrir del Tao y pulsan e irradian destellos plateados en su libre albedrío.

Aprendizaje de una serie de ejercicios de Qigong de Salud y Qigong de Wudang bajo los sauces para tonificar la energía agua del riñón. Ascender la energía agua para nutrir ramas y hojas, es decir, fortalecer y revitalizar la energía de todo el organismo.

Mirador de la Cuaranya, mirar lejos desde la presencia

En la tercera parada, se aprecia un paisaje lacustre panorámico. Practica de ejercicios para armonizar la energía de corazón y triple calentador.

Aprendizaje de una serie de ejercicios de Qigong de Salud y Qigong de Wudang para descender la energía. También una serie de ejercicios de qigong para mejorar la visión, especialmente los de enfoque y acomodación. Mirar cerca, mirar lejos. Un yin y yang eso es el Tao ...

baño de Bosque en Can Morgat

Durante el paseo alrededor del lago atravesaremos un bosque mediterráneo de encinas, robles y pinos. Pasear silentes, lentos y tranquilos, respirando plenamente para colmarnos de vitalidad. Permitiendo que la magia de encinas, robles y pinos impregne el organismo a través de la percepción sensorial e insuffle vitalidad y alegría de vivir. La práctica de la contemplación del paisaje funde el observador con el bosque y el lago para ser Uno y Todo.

Proseguiremos el paseo, degustando cada paso con plenitud hasta regresar al lugar de partida. Fin de la actividad qigong junto al lago y los árboles.

¿Y no hay intercambio energético con el drac del llac? ¡Pues va a ser que no, lo aplazamos para la próxima actividad qigong!

☐ Opcional: picnic o comida en el restaurante

☐☐☐ Dirigido a todas las personas, no es necesaria experiencia previa

☐☐ Conduce la actividad: **Núria Leonelli i Sellés**, apasionada por la energía en estado puro de la naturaleza

☐ Visualiza algunas fotos de la edición anterior pinchando **aquí**

Datos del curso

Fecha y horario: sábado, 16 Julio 2022

De 10:00 a 14:00 horas.

Lugar de encuentro:

Club Natació Banyoles, Cafetería terraza exterior

Passeig Antoni Gaudí, 3

17820 Banyoles

Coordenadas Google Maps: pincha aquí

Nota importante: Instituto Qigong Barcelona no organiza ni se responsabiliza del transporte hasta el lugar de la actividad.

Llevar calzado adecuado, gorra y agua.

Cuota participación: 30€

Reserva plaza sin compromiso, completando el formulario de preinscripción

Completar preinscripción

Tu nombre (requerido) Por favor, deja este campo vacío.

Apellidos (requerido)

DNI o Nie (requerido)

Fecha de nacimiento (requerido)

Población (requerido)

Email (requerido)

He leído y acepto las condiciones legales y política de privacidad

CD Instituto Qigong con cif G-55095509, tiene la finalidad de gestionar tu consulta a través de la página web y mantenerte informado sobre nuestras actividades qigong. Al aceptar consientes el tratamiento de tus datos para la finalidad indicada. Puedes ejercer tus derechos de acceso, rectificación, supresión, portabilidad, limitación y oposición a través del correo electrónico: info@institutoqigong.com