

qigong en la Garrotxa: energía en estado puro

un haya y un robledal, eso es el Tao.

Hay parejas míticas que simbolizan el yin y el yang: la noche y el día, el agua y el fuego, el tigre y el dragón. En el contexto arbóreo tenemos el haya y el roble porque la primera crece en la húmeda umbría mientras que el roble crece en la solana de la misma montaña.

El haya proyecta una sombra opaca, nada crece en su oscuridad, mientras que el roble proyecta claros y oscuros que dan vida a un cortejo de animado sotobosque. El haya tiene una corteza lisa y elástica y el roble una corteza dura y rígida que se cuartea con el tiempo. Como no hay ningún yin ni yang absoluto, el haya desprende sus hojas en otoño mientras que algunos robles las conservan durante el invierno.

Dos dinámicas energéticas opuestas, pero a la vez complementarias, para conocer, vivenciar y disfrutar practicando qigong en un entorno de singular belleza: el Parc Nou de Olot.

Parc Nou de Olot, donde la energía palpita en la tierra

En el año 1986 se creó el Jardín Botánico de Vegetación Natural Olotina dentro del mismo espacio del Parc Nou para proteger los robles catalogados, como monumentales por la Generalitat de Catalunya, que tienen más de 250 años de vida y una altura de hasta 30 metros y forman un robledal maduro, claro ejemplo de bosque húmedo. El Jardín Botánico además preserva unas 20 especies de árboles espectaculares por su altura y frondosidad, entre ellos destaca un haya solitaria. El Parc Nou es un enclave geobotánico que recoge y muestra lo mejor de la extraordinaria variedad de vegetación de la Garrotxa, tierra de volcanes.

intercambio energético con el haya solitaria

Primeramente y en la pradera, aprendizaje de una serie de ejercicios de qigong para entrar en resonancia con la energía telúrica de la zona volcánica de la Garrotxa y también con la energía cósmica.

Y seguidamente práctica de algunos ejercicios de intercambio energético con el haya monumental y solitaria del parque, un ejemplar enorme que no ha tenido que competir por la luz con sus congéneres y habita tranquila y a sus anchas con elegancia, desplegando todas sus bondades. Los ejercicios qigong se centran en soltar la energía turbia del organismo a tierra y absorber la energía pura de las raíces y copa. Canalización energética con el tronco y ramas. Son ejercicios procedentes de la tradición taoísta de Hua Shan.

baño de bosque

Por último, tras una breve explicación teórica sobre qué es la contemplación, baño en la energía cálida y expansiva de los robles pedunculados que forman el bosque monumental. *Quercus robur* es una especie de árbol que es toda una rareza en Catalunya, solo crece en este enclave energético y en algunos parajes de los Pirineos. Caminar por el robledal aporta generosidad, apertura y alegría de vivir.

Pasear silente, lento y tranquilo, respirando con naturalidad. Permite que la magia del roble impregne

el organismo a través de la percepción sensorial. La práctica de la contemplación del paisaje funde el observador con el bosque para ser Uno y Todo.

Al finalizar: visita al Jardín de Plantas Medicinales de la Garrotxa.

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: Domingo, 22 Mayo 2022

De 10:00 a 13:00 horas.

Lugar de encuentro:

Parc Nou, Cafetería Museu dels Volcans

Avinguda de Santa Coloma, 43, 17178 Olot, Girona

Coordenadas Google Maps: pincha aquí

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

Llevar ropa deportiva y zapatillas deportivas. Botella de 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

Enviar

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