

NÚRIA LEONELLI · DIRECTORA DE L'INSTITUT QIGONG BARCELONA

«QUAN PRACTIQUEM QIGONG SEGUIM LA PULSACIÓ MATEIXA DE LA NATURA I ENTREM EN RESSONÀNCIA AMB L'ESDEVENIR DE L'UNIVERS»

Núria Leonelli va néixer el 1966 a Barcelona, resideix al Masnou des de fa 25 anys i ens parla des del cor: «Des de casa observo, d'una banda, turons que abracen el poble, i per l'altra la immensitat del mar; em fonc amb la terra, mar i foc i flueixo en un continu esdevenir. Viure al Masnou va ser el meu primer somni convertit en realitat». És directora de l'Institut Qigong Barcelona, entitat que difon el qigong per a totes les persones a Espanya. Núria és també una entusiasta de la vida, una enamorada de la natura i ensenya el qigong des de la proximitat.



En què consisteix la pràctica del qigong (o txikung)?

El qigong no és un objectiu ni mateix, és un camí d'autoconeixement per FER, per CONVIURE i especialment per SER. La definició oficial de qigong és la integració en una sola unitat del cos, la respiració abdominal i la ment atenta per entrar en un estat qigong que ens aporta benestar físic, emocional i mental. Realitzem amb lentitud sèries d'exercicis mantenint el cos relaxat, la respiració tranquil·la i la ment en calma.

En quin espai és millor practicar-lo? És millor buscar un entorn natural?

A l'alba, al costat del mar o a la muntanya, entre el cel i la terra. El Maresme ens regala una infinitat

de paratges naturals per gaudir el qigong. El seu microclima protegit per les muntanyes i temperat pel mar ens ofereix unes condicions favorables per practicar a l'exterior, fins i tot a l'hivern. Per apreciar aquest regal només cal aturar-se, respirar i sentir.

La medicina tradicional xinesa explica com l'adaptació de l'home a l'entorn assegura la salut física, emocional i mental. El cel, l'ésser humà i la terra integren la unitat que expressa el concepte holístic del pensament oriental. La pràctica de qigong equilibra el cos i la ment i harmonitza l'ésser humà amb el flux dels cicles de la natura. Quan practiquem qigong seguim la mateixa pulsació de la natura i entrem en ressonància amb l'esdevenir de l'univers. Primer és una reconci-

liació, i després una fusió amb l'entorn que ens aporta calma, pau i assossec.

La salut física és molt important, però també l'anímica. Com es pot trobar l'equilibri global del cos i la ment amb la pràctica del qigong?

La integració de cos, respiració i ment equival a la integració de fer, sentir i pensar. El cos és l'aquí i permet l'acció i actuar. La respiració és l'ara, és la força vital que ens connecta amb el present i expressa les emocions. La ment atenta és sinònim de percepció clara i és la que desperta la consciència en nosaltres mateixos.

La dissonància entre fer, sentir i pensar o entre cos, respiració i



El Taller de Ioga
Salut per al teu cos, calma per a la teva ment

MENT SANA
COS SA



VINE A PROVAR
1a CLASSE GRATUÏTA!



C/ Dr. Fleming, 22 · Premia de Mar · Tel. 93 751 33 25
www.tallerdeiogapremia.cat

ment és el que provoca malestar i desassossec... No obstant això, la congruència de les tres parts en la unitat forja la integritat i descobreix en el nostre interior un cabal de valors.

La pràctica de qigong ens aporta integritat i és la referència més sòlida davant el continu canvi extern de valors i estils de vida. Integar totes les parts és el camí per tornar a nosaltres mateixos, per desvetllar i conèixer el nostre autèntic ésser. El qigong és un camí de AUTOCONeixEMENT, per CRÉIXER, per SER millor persona.

Pel que fa a la salut emocional, quins beneficis ens aporta la pràctica de qigong?

En qigong també parlem d'intel·ligència emocional. Segons la medicina tradicional xinesa, les

emocions —l'alegria, la ràbia, la tristesa o la por— són energia que està en un continu moviment natural i espontani. És saludable sentir totes i cadascuna d'elles perquè actuen a manera de regulador entre el nostre estat interior i entorn exterior. També des de la perspectiva occidental l'etimologia de la paraula emoció prové de «ex mouré», és a dir, moure cap a l'exterior, i implica moviment. Només quan l'emoció arriba al seu extrem o no s'expressa i reprimeix, afecta la unitat sencera de cos i ment. Llavors la medicina tradicional xinesa les interpreta com a 'passions', paraula que procedeix del llatí *patire* i significa «sofriment». Quan el practicant realitza els exercicis de qigong vivència la fluència energètica de cada

emoció; es tracta de reconèixer-la i sentir-la, per només acompanyar amb relaxació i calma en el seu amable fluir. La pràctica de qigong restaura l'equilibri emocional. Perquè ens ajuda a ser més intel·ligents emocionalment.

Recentment es parla molt dels anomenats 'banys de bosc'. En què consisteixen?

És una pràctica nipona inspirada en la tradició budista i sintoista que consisteix a passejar pel bosc amb atenció plena a la percepció sensorial de l'entorn per vivenciar i experimentar la natura. El practicant passeja en silenci, lent i tranquil, respirant amb naturalitat. Això permet que la naturalesa impregni l'organisme a través dels sentits.



Laura Roldán Cutié
Terapeuta
Qigong Mèdico
Monitora Chi Kung C.D.
Shen -Ren

**VINE A FER
TXIKUNG**
a Vilassar de Mar

633 36 33 89
Chi.kung.tao.lau@gmail.com

La pràctica de la contemplació del paisatge fon l'observador amb el bosc per a ser Un i Tot. Els senders de la Serralada creuen pinedes i bosquets d'alzines sures i ens ofereixen l'oportunitat de banyar-nos en vitalitat. Les pinedes del Maresme són molt saludables, les seves agulles alliberen fitoncides, substàncies defensives que actuen a manera d'antibiòtic, una forma de mantenir l'aire pur i desinfectat de gèrmens. Lolor fragant i característica de les coníferes augmenta especialment amb la calor de l'estiu.

En el qigong també realitzen treballs energètics amb els arbres...

Els xinesos des de l'antiguitat reten culte als arbres perquè,

com l'aigua, expressen el flux del Tao. La lentitud en el seu procés vital, natural i espontani, els aporta longevitat i transcendència. El de fulla perenne sap adaptar-se amb suavitat, alhora que amb fermesa, als canvis climàtics i el caducifoli expressa la seva eferescència amb alegria després del llarg i fosc hivern. La seva contundent verticalitat connecta el cel amb la terra i la seva immobilitat li proporciona paciència, estoïcisme i observació. I sempre hi és. Amic. Fidel. És fàcil comprendre un arbre, n'hi ha prou d'aturar-se i sentir-lo per vivenciar tot el seu poder. Perquè l'arbre és generós: aporta la seva energia pura i alhora ens ajuda a eliminar la nostra energia impura. És un mètode de qigong que aplica

tècniques de respiració i canalització energètica. A la nostra zona realitzem la pràctica especialment amb els pins i alzines. Abracem i rebem l'abraçada dels nostres amics arbres.

Quines altres disciplines es poden practicar per completar l'efecte del qigong?

Banyar-se, surar, enfonsar-se, jugar o nedar en el nostre mar per beneficiar-nos del seu poder curatiu. Passejar tranquil per les senderes de la Serralada, dialogar amb les alzines, tocar l'escoça de les sures, olorar la resina dels pins, escoltar els ocells. Observar un núvol, seure en una pedra. I no pensar en res.

Redacció La Clau

CordPilates
CORE TRAINING

PILATES
ENTRENAMENT EN SUSPENSÍO (REDCORD)
ABDOMINALS HIPOPRESSIUS
ENTRENAMENT FUNCIONAL
MOBILITAT ARTICULAR
I TÈCNiques D'ESTIRAMENT
ENTRENAMENTS PERSONALS
I GRUPS REDUÏTS

MARIA VIDAL, 116 - VILASSAR DE MAR - TEL. 609 260 696

«EL MARESME ENS
REGALA UNA INFINITAT
DE PARATGES
NATURALS PER
GAUDIR EL QIGONG.»

