

VILLEGGIARDINI

STILE ITALIANO

12 MAGGIO 2017 € 5,00 (ITALIA)

LA VILLA NEL VERDE
NEL CENTRO DI PADOVA

◦ A VENEZIA IL RESTAURO
DEI GIARDINI REALI

◦ LE WHITE ICONS DI
GIULIO CAPPELLINI

◦ NEL CASTELLO SONNINO
TRA STORIA E CREATIVITÀ

◦ IL TERRAZZO IN BIANCO
NEL CUORE DI MILANO



7 000 5





TERAPIA VERDE

Al Lefay Resort & Spa si respira, si medita e si fanno le attività di movimento secondo le teorie della medicina tradizionale cinese

Al Lefay Resort & Spa, che si affaccia sul Lago di Garda, il Giardino è energetico. "Il Simbolo della Vita", questo il suo nome, si articola in cinque Stazioni, ricche di simboli e significati, che fanno parte del percorso terapeutico; lì si respira, si medita e si fanno le attività di movimento secondo le teorie della medicina tradizionale cinese. Al Lefay Resort il soggiorno inizia con la visita medica; i disturbi vengono valutati sia con la medicina tradizionale, sia con quella cinese. "Tutto quello che l'ospite farà durante il soggiorno, dall'agopuntura ai massaggi, dalle attività fisiche in giardino alle tisane, sarà connesso alla visita. La medicina cinese ha concetti profondi. Alla base della filosofia c'è la coincidenza tra corpo e psiche", spiega Carlo Barbieri, medico del Centro Lefay. "L'uomo appartiene alla natura, al Cosmo e deve seguirne le regole. È attraversato, come il Cosmo, da flussi di energia, yin e yang. La salute è l'equilibrio tra questi ultimi. I flussi di energia devono fluire, non rallentare. I blocchi energetici creano problemi". Le emozioni, sempre secondo la tradizione cinese, albergano nei vari organi del corpo. Non è buono avere sempre le stesse emozioni, gioia, dolore, ira, felicità; per una buona salute devono alternarsi. "Al centro del corpo c'è il cuore, dove alberga la gioia: riceve emozioni dalle periferie e le deve ridistribuire. È necessario, quindi, che fluiscono, non rimanere ferme, altrimenti il cuore si blocca. Le emozioni possono danneggiare il cuore e gli organi danneggiati possono influenzare le emozioni. Tutto deve essere fluido, in continuo mutamento per una buona salute. Non è un caso che il



libro più importante della tradizione cinese sia l'Í Ching, Il Libro dei Mutamenti", conclude Barbieri. Le stazioni del Giardino sono, cominciando da est, Il Drago Verde, che richiama la natura, è situato in un bosco, legato all'elemento legno e al colore verde. È il simbolo della fortuna, dell'energia vitale che dalla profondità della terra si eleva verso la luce. La Fenice Rossa è associata al Sud e all'estate, al culmine dell'energia (Qi), al colore rosso. È la forza creatrice dello spirito: le piante sono tondeggianti e medicinali, stimolano la serenità. Qui si seguono Tai Qi e Qi Gong. La Tigre Bianca, a Ovest, luogo del raccoglimento, del controllo dell'energia, della forza e del coraggio. Il bianco è il colore delle sedute: le essenze sono l'eucalipto e la betulla. Qui si praticano Yoga e Qi Gong. La Tartaruga Nera è a Nord, all'interno di un piccolo avvallamento, in una caverna rocciosa, con un rivolo d'acqua e panchine di roccia viva. Rappresenta la materia, la profondità, le fondamenta e la stabilità. Corrisponde alla notte, al silenzio, all'inverno; vi si pratica il Qi Gong. Infine Il Centro, su una collina, circondato di fiori gialli e da piante medicinali, corrisponde al centro dell'anno e del giorno, l'asse centrale su cui ruota il mondo e la vita. È lo specchio del cielo, così importante nel Tao, vi si pratica il Soft Stretching e il Tai Qi. Lefayresorts.com ■



IN GIARDINO

ALLA "TARTARUGA NERA" SI ARRIVA CON UNA LUNGA SCALA. ROCCIA, ACQUA E PIETRA, RAPPRESENTANO LA MATERIA, LA PROFONDITÀ E LE FONDAMENTA. VI SI PRATICA IL QI GONG

