

Lu Jong



Yoga Tibetano

Lo Yoga Tibetano "Lu Jong" trae origine dalla tradizione spirituale Bön, dal Buddhismo Vajrayana e si basa sulla medicina Tibetana. È una pratica fisica e spirituale, adatta a chiunque, che rende la mente chiara e calma, aumenta l'energia e favorisce i processi di autoguarigione. I 5 movimenti degli elementi agiscono in modo particolare sulla colonna vertebrale, che la medicina Tibetana equipara, per importanza sulla nostra energia e sul benessere generale, al tronco di un albero lungo il quale scorre la linfa vitale.



Das tibetische Yoga "Lu Jong" hat seinen Ursprung in der spirituellen Bön-Tradition vom Vajrayana-Buddhismus und gründet auf der tibetischen Heilkunde. Es ist eine körperliche und spirituelle Praxis, die für alle geeignet ist, die den Geist klärt und beruhigt, die Energie erhöht und die Selbstheilungsprozesse unterstützt. Die 5 Übungen wirken insbesondere auf die Wirbelsäule, die in der tibetischen Heilkunde aufgrund ihrer Bedeutung für unsere Energie und unser allgemeines Wohlbefinden mit einem Baumstamm verglichen wird, in dem der Lebenssaft fließt.



Qi Gong



Il Qi Gong è una pratica antica cinese che si basa su movimenti lenti accompagnati da profonde respirazioni, calma, presenza mentale e visualizzazioni dell'energia vitale (il Qi) che scorre attraverso il corpo. Grazie a movimenti sia delicati, sia vigorosi, ampi o quasi impercettibili, si favorisce l'apertura, l'allungamento e la torsione dei canali energetici. Questo permette al Qi di fluire correttamente riportando il corpo, la mente e l'energia in equilibrio, con effetti benefici quali il rafforzamento del sistema immunitario e il miglioramento della circolazione sanguigna.



Qi Gong ist eine uralte chinesische Praxis, die auf langsame Bewegungen basiert, welche begleitet werden von tiefer Atmung, Ruhe, geistiger Präsenz und Vergegenwärtigung der Lebensenergie (das Qi), die durch den Körper fließt. Dank der sowohl sanften als auch kräftigen, weit ausladenden oder kaum sichtbaren Bewegungen werden die Öffnung, die Dehnung und die Drehung der Energiekanäle gefördert. Dadurch kann das Qi korrekt fließen und Körper, Geist und Energie wieder ins Gleichgewicht bringen, was wohltuend auf die Stärkung des Immunsystems und auf die Anregung des Blutkreislaufs wirkt.



Hatha Yoga



L'Hatha Yoga è un'antica disciplina di origine indiana che agisce su tutti gli aspetti dell'individuo: fisico, energetico, mentale, emozionale, psichico e spirituale. Oltre alle posture fisiche, la pratica include tecniche di respirazione, mantra, posture delle mani e meditazione. Con la pratica regolare migliorano il tono muscolare e la flessibilità, l'equilibrio e la centratura. Il respiro si libera, favorendo più ossigenazione e purificazione. Il corpo e la mente trovano stabilità, la mente si quietava e si centra, la consapevolezza si amplia.



Hatha Yoga ist eine uralte indische Disziplin, die auf alle Bereiche des Individuums wirkt: auf den Körper, die Energie, den Geist, die Emotionen, die Psyche und die Seele. Neben verschiedenen Formen der Körperhaltung beinhaltet die Praxis auch Atemtechniken, Mantras, Stellungen der Hände und Meditation. Werden die Übungen regelmäßig ausgeführt, so verbessert sich der Muskeltonus und die Gelenkigkeit, das Gleichgewicht und die Zentriertheit. Die Atmung wird frei und begünstigt so eine bessere Sauerstoffversorgung und Reinigung. Körper und Geist finden ein stabiles Gleichgewicht, der Geist beruhigt und zentriert sich, das Bewusstsein erweitert sich.



Lungo il percorso potrai godere dello splendido paesaggio naturale della collina di Cugnasco-Gerra e scoprire dei gioielli, come gli splendidi torchi di **Sciarana** e di **Agarone**, le cappelle e le immagini votive sulle facciate delle case, alcuni forni e mulini, e altri piccoli elementi, testimoni del passato del Comune.

Entlang der Route können Sie die herrliche Naturlandschaft des Cugnasco-Gerra Hügels genießen und einige Juwelen entdecken, wie die prächtigen Weinpressen von Sciarana und Agarone, die Kapellen und Votivbilder an den Häuserfassaden, einige Öfen und Mühlen und andere kleine Elemente, die von der Vergangenheit der Gemeinde zeugen.



Benvenuti

Stai per scoprire i Percorsi Benessere della Collina di Cugnasco-Gerra. Tre percorsi che invitano a uscire regolarmente di casa e a praticare un'attività fisica all'aperto, passeggiando, camminando velocemente o addirittura, per i più allenati, correndo immersi nel paesaggio della collina. Le passeggiate in natura stimolano vitalità e gioia!

Il benessere fisico è anche legato intimamente all'equilibrio emozionale e mentale. A metà dei percorsi scoprirai le discipline orientali dello Yoga indiano, dello Yoga tibetano Lu Jong oppure della disciplina cinese del Qi Gong. Le tre discipline ti porteranno benefici nel corpo, nella mente e a livello energetico.

Verso la fine troverai un luogo in cui praticare qualche minuto di meditazione. All'arrivo potrai misurare quanto è stato il tuo consumo energetico e scoprirai che pure l'umore sarà migliorato.

Scegli dunque il percorso che si adatta alle tue capacità, riscalda i muscoli, fai un po' di stretching ma senza forzare, verifica il tuo umore attuale e parti alla scoperta della collina di Cugnasco-Gerra.

Troverai ulteriori approfondimenti e spiegazioni più dettagliate grazie ai codici QR presenti sui pannelli.

Buona passeggiata!

Willkommen

Du bist am Start der Wohlfühlpfade auf dem Hügel von Cugnasco-Gerra. Drei Pfade laden dich ein, regelmäßig aus dem Haus zu gehen und dich im Freien körperlich zu betätigen, indem du mitten in der Hügellandschaft spazierst, schnell gehst oder sogar läufst, wenn du schon fit bist. Die Spaziergänge in der Natur regen Vitalität und Lebensfreude an!

Das körperliche Wohlbefinden ist eng mit dem emotionalen und mentalen Gleichgewicht verbunden. Im Mittelteil der Pfade wirst du drei Disziplinen aus dem Orient entdecken: das indische Yoga, das tibetische Yoga Lu Jong oder das chinesische Qi Gong. Diese drei Disziplinen wirken wohltuend auf deinen Körper, deinen Geist und deine Energie. Gegen Ende der Pfade findest du einen Platz, wo du einige Minuten meditieren kannst. Am Ziel kannst du deinen Energiekonsum messen

und feststellen, dass sich auch deine Stimmung verbessert hat.

Wähle also den Pfad, der deinen Fähigkeiten entspricht, wärme die Muskeln auf, mach ein wenig Stretching, jedoch ohne dich zu überanstrengen, überprüfe deine gegenwärtige Stimmung und mach dich auf, den Hügel von Cugnasco-Gerra zu entdecken.

Durch die QR Codes auf den Tafeln hast du Zugang zu vertiefenden Informationen und detaillierteren Erklärungen.

Viel Vergnügen!

Il Comune | Die Gemeinde

Nel passato gli insediamenti erano principalmente situati in collina. Gli insediamenti di Ditto e Curogna furono le prime terre di Cugnasco. Il territorio di Gerra era invece formato da Gerra Piano e Agarone e da Gerra Valle. Le parti di Gerra sul piano, le Terricciolate, vennero assegnate al Comune nel 1920, quando fu soppressa la proprietà promiscua di Locarno, Minusio e Mergoscia. Nel 2008 Gerra si è unito con Cugnasco per formare il comune di Cugnasco-Gerra. Nel 2020 il territorio di Gerra Valle è stato separato da quest'ultimo e incorporato nel nuovo Comune di Verzasca.

Früher befanden sich die Siedlungen vorwiegend am Hang. Ditto und Curogna waren die ersten Ländereien von Cugnasco. Das Gebiet von Gerra bestand hingegen aus Gerra Piano und Agarone sowie aus Gerra Valle. Die Ländereien von Gerra, die sich auf der Ebene befanden und Terricciolate hießen, wurden 1920 der Gemeinde zugesprochen, als der gemeinsame Besitz von Locarno, Minusio und Mergoscia aufgehoben wurde. 2008 fusionierten Gerra und Cugnasco und bildeten die Gemeinde Cugnasco-Gerra. 2020 wurde das Territorium von Gerra Valle von letzterer getrennt und in die neue Gemeinde Verzasca eingegliedert.

Comune di Cugnasco-Gerra

Via Locarno 7
6516 - Cugnasco
+41 091 850 50 30
comune@cugnasco-gerra.ch



Colophon

Promotore
Comune di Cugnasco-Gerra

Progetto
Sonognini Partner
Grafica e Stampa
Studio grafico Capponi
Consulenza discipline orientali
Antonella Kurzen Yoga Ashoka
Traduzioni
Francesca Pedrocchi
Panchine
Joe Scarlari
Piattaforma yoga
Atelier Er Resega
Strutture metalliche
Brazzi SA
Posa segnaletica
Folella costruzioni SA

Cancelleria e Info point
Lunedì - venerdì
08.30 - 11.30
14.00 - 16.00

Medoscio

Medoscio è un percorso adatto a chi è ben allenato perché le pendenze e i dislivelli, le scalinate e i sentieri ripidi sono impegnativi. A metà del percorso potrai praticare un'antica disciplina dello Yoga tibetano, chiamato Lu jong.

Der Pfad von Medoscio eignet sich für jene, die sehr fit sind, denn die Steigungen und Höhenunterschiede, die gestuften Abschnitte und steilen Pfade sind anspruchsvoll. Auf halber Strecke kannst du die uralte Disziplin des tibetischen Yogas Lu Jong praktizieren.



Sciarana

Il percorso di Sciarana è in buona parte pianeggiante con una salita lungo una scalinata a metà del tracciato e, nel tratto terminale, una ripida discesa con scalinate o sentieri in pendenza.

Der Pfad von Sciarana ist größtenteils flach und weist in der Mitte einen Anstieg über Treppen und gegen Ende einen steilen Abstieg mit Treppen oder Pfaden auf. Auf halber Strecke kannst du die uralte chinesische Kunst des Qi Gong praktizieren.



Piandesso

Il percorso di Piandesso si snoda tra i vigneti e lungo i sentieri che attraversano i nuclei in collina. Lunghi tratti pianeggianti e facili si intercalano ad altri brevi in pendenza con scalinate e sentieri. A metà del percorso potrai praticare l'antica disciplina indiana dell'Hatha Yoga.

Der Pfad von Piandesso verläuft zwischen Weinbergen und auf Wegen, die durch die Siedlungen am Hügel führen. Lange, flache und einfache Strecken wechseln sich ab mit kurzen, steileren Abschnitten mit Treppen und Pfaden. Auf halber Strecke kannst du die uralte indische Disziplin des Hatha Yoga praktizieren.

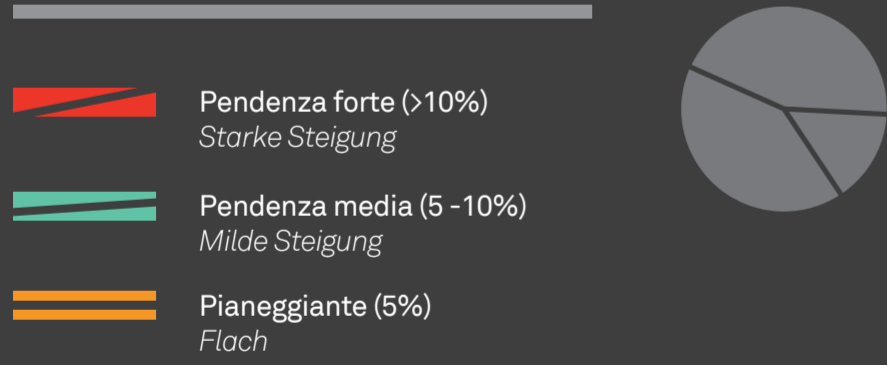


Confronto dei Percorsi Vergleich zwischen den Pfaden



Legenda | Legende

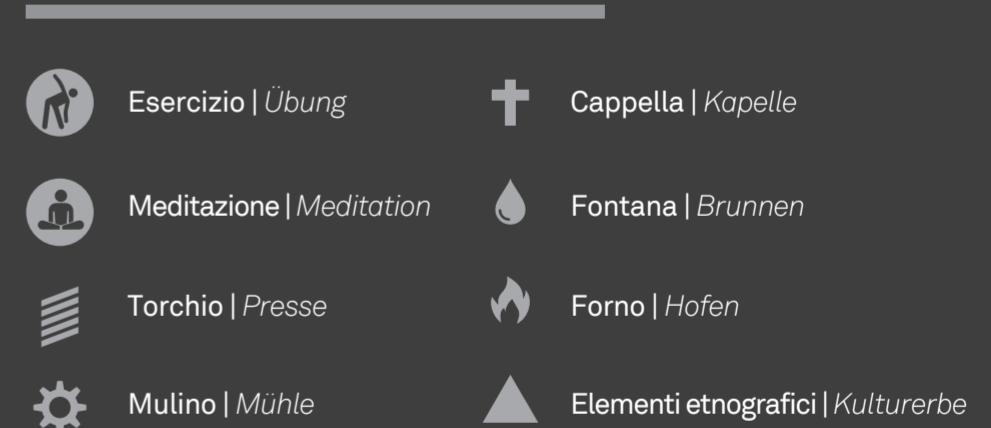
Pendenze | Steigung



Terreno | Bodenbeschaffenheit



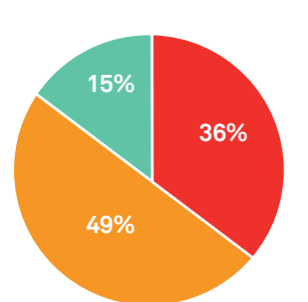
Punti d'interesse | Sehenswürdigkeiten



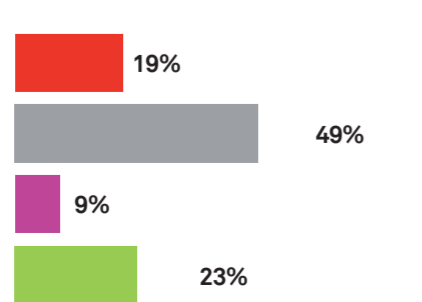
Medoscio



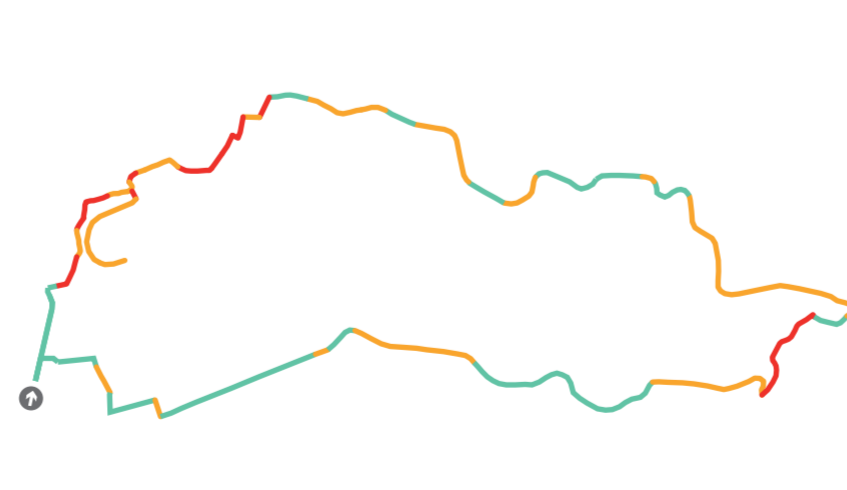
Pendenze | Steigung



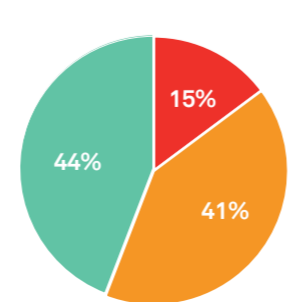
Terreno | Bodenbeschaffenheit



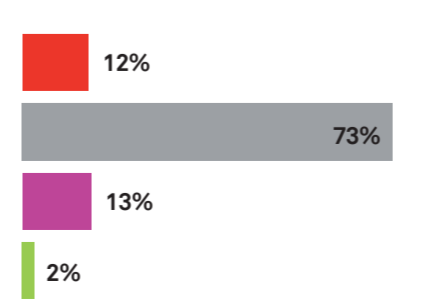
Sciarana



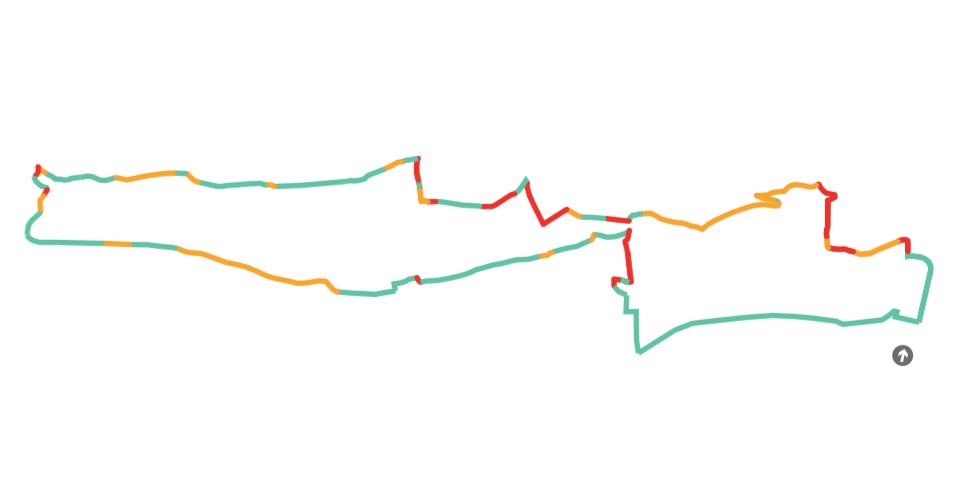
Pendenze | Steigung



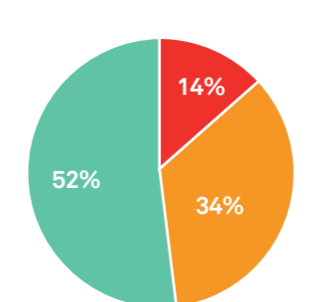
Terreno | Bodenbeschaffenheit



Piandesso



Pendenze | Steigung



Terreno | Bodenbeschaffenheit

