

## CASO STUDIO PER IL CORSO DI NUMEROLOGIA

Come sono arrivata a questo progetto con i bambini

### **Il mio percorso:**

Durante i primi anni di Università, ho iniziato a insegnare sport invernali: lo sci, lo snowboard e il pattinaggio artistico, le mie grandi passioni.

Questo mi ha portato a un cambiamento importante nella vita, cioè passare da vivere a Milano, a stare in montagna tutto l'anno. Questo cambiamento è stato decisivo e positivo per il mio stile di vita. Ho rallentato il ritmo e ho iniziato ad osservare la natura così com'è e a sentirmi parte di essa.

Ai quei tempi pensavo al lavoro e a godermi le montagne e gli amici; adesso riguardando indietro capisco quanti insegnamenti ho appreso in quel periodo durato 15 anni.

Sono stati anni importanti e ho imparato molte cose nel rapporto con le persone:

- la gestione di gruppi con diverse nazionalità ed età
- la capacità di parlare diverse lingue
- trovare soluzioni veloci e rapide
- la capacità di scelta in base alle condizioni climatiche, alla situazione di pericolo della neve, alle condizioni delle persone che spesso non hanno una chiara idea di quello che vogliono e possono fare in mezzo alla natura.

Ho imparato a capire e inquadrare le persone in pochi minuti, il primo impatto si osserva il linguaggio del corpo e poi c'è la parola che può dare altri elementi di comprensione o cercare di confondere.

Quando sono nate le mie figlie nel 2014-2018 ho capito l'importanza di trasmettere e far conoscere la cultura e il pensiero cinese (così diverso dal nostro pensiero) come approccio alla vita. Infatti nel pensiero correlativo i concetti sono posizionati in un ordine e si influenzano l'un l'altro per risonanza è proprio quello che, attraverso la pratica, i bambini possono capire, intuire e mettere in atto.

Dare degli strumenti concreti per stare meglio con sé stessi e con gli altri.

Il corpo è sempre nel momento presente ed è il "fare" con il corpo che ci si connette alla realtà del momento.

Riconnettersi con il proprio corpo è qualcosa di molto reale, come riconnettersi con la natura perché è qualcosa che esiste, si vede, influisce sulla nostra vita (le stagioni, le fasi della luna, la bellezza della geometria sacra nei petali dei fiori, nelle pigne e nei cristalli di neve).

Oltre ad imparare delle sequenze, degli esercizi specifici di Qigong, l'idea è sperimentare. I laboratori creativi variano tra la calligrafia cinese, lo shiatsu, lavori di gruppo sui chakra e altre attività che cambiano nel corso dell'anno. I bambini imparano per imitazione, perché si affidano, perché non si fanno mille domande prima. Provano e se è la frequenza giusta accettano l'offerta.

### **Quando ho iniziato il corso per i bambini**

Il mio primo corso per bambini è stato nel 2018 quando ho iniziato a insegnare Qigong in uno studio di Yoga ad Arona. I bambini erano della scuola dell'infanzia e l'obiettivo era la coordinazione e movimenti fluidi.

Alla fine della lezione come momento meditativo e riflessivo, introducevo la scrittura cinese, gli ideogrammi.

*La lingua cinese racchiude una forza espressiva che nei caratteri cinesi si veste di bellezza ed esprime l'acutezza di ingegno di questo popolo, della sua attitudine all'osservazione fenomenologica dei fatti della vita. Ogni ideogramma rende con una precisione concreta gli aspetti della realtà e nello stesso tempo suggerisce immagini che vanno in risonanza con alcune verità arcaiche che risiedono nel cuore di ogni uomo. (Fabrizia Berera, Ideogrammi della salute)*

Da **settembre 2020** ho iniziato a insegnare due volte al mese in una scuola parentale "nel bosco". Il gruppo comprendeva bambini dai 6 agli 8 anni. I bambini hanno sempre partecipato volentieri.

Dal **2020 al 2023** la situazione è cambiata e pochi bambini hanno seguito regolarmente le lezioni.

Nel **2024-2025** i bambini erano 6:

5 bambini della prima elementare e un bambino di terza.

N. ha partecipato tutto l'anno ed era una presenza silenziosa ma energeticamente molto forte e trasmetteva calma e concentrazione.


Infatti gli altri due maschi erano più contenuti.

Vedi la presentazione video per i genitori dell'anno 2024-2025

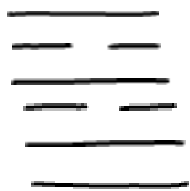
Nel **2025-2026**

Attualmente sono 4 bambini che seguono le lezioni con regolarità.


Le attività si svolgono due volte al mese nella biblioteca di Nebbiuno.

Bambino-acqua: 25 giugno 2018	Esagramma 64	
1 numero Fuoco 9		
2 numero Acqua 1		
3 numero vento 4		


l'acqua controlla il fuoco (il 2° controlla 1°)

Bambino-lago: 23 settembre 2018	Esagramma 38	
1 numero Fuoco 9		
2 numero Lago 7		
3 numero Lago 7		


Il fuoco controlla il lago (il 1° controlla 2°)

Bambina-vento: 5 aprile 2018	Esagramma 50	
1 numero Fuoco 9		
2 numero Vento 4		
3 numero Acqua 1		

Il vento nutre il fuoco (il 2° nutre il 1°)

Bambina-terra: 12 febbraio 2018	Esag. 56-35	
1 numero Fuoco 9		
2 numero centro 5		
3 numero Fuoco 9		

Il fuoco nutre il centro (il 1° nutre il 2°)

Maestra: 8 aprile 1982	Esagramma 21	
1 numero Fuoco 9		
2 numero Tuono 3		
3 numero Terra 2		

Il legno nutre il fuoco (il 2° nutre il 1°)

Da una prima osservazione generale è molto visibile il FUOCO come elemento generale e dominante in ogni persona che partecipa al corso compresa me stessa. Nel nostro gruppo il fuoco è il numero uno. Il numero adulto quindi rappresenta l'energia più profonda che ci caratterizza durante tutta la nostra vita.

Il fuoco nella medicina tradizionale cinese è associato al cuore, come organo, e nel simbolismo rappresenta l'Imperatore. Ha la funzione di interpretare e integrare con l'aiuto dell'intestino tenue che fa da filtro in modo che il cuore riceva solo l'essenziale.

A livello emotivo il fuoco rappresenta la gioia, la sensibilità e la passione; a livello mentale rappresenta la ricerca di chiarezza e introspezione quindi in questo caso abbiamo tutta questa spinta verso l'alto come le fiamme del fuoco. Proprio per questa ricerca della spiritualità verso l'alto e volersi sentire in unione con l'universo, è anche molto importante essere radicati e presenti nel qui e ora.

*Nell'ideogramma arcaico il significato è quello di rete per la caccia agli uccelli. Ciò fa pensare che se non vi è sufficiente radicamento, la realtà stessa provvederà a frustrare qualsiasi presuntuoso tentativo di prendere il volo, esattamente come capita agli uccelli catturati nella rete.*

*Uccelli e reti per la loro natura sono opposti e complementari e quindi condividono la stessa energia. (da VIII ALA)*

C'è una polarità di opposti complementari fra l'aspetto eterico, yang, la fiamma calda e luminosa e l'aspetto materiale, yin, oscuro, del combustibile che alimenta il Fuoco e lo lega alla terra.

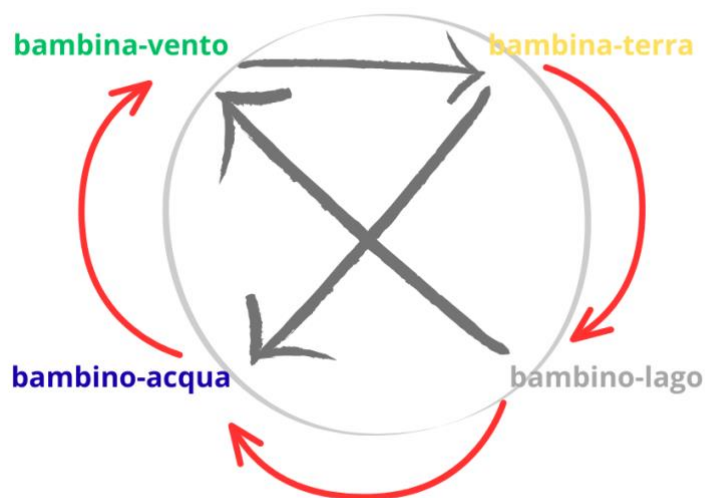
Trovo molto significativa nella descrizione del VIII Ala del trigramma fuoco è che "L'UNICO COMBUSTIBILE CHE PUO' ALIMENTARE IL FUOCO SENZA MAI ESAURIRSI È QUELLO SPIRITUALE."

Osservando più nel dettaglio il numero che descrive meglio la loro fase di vita, dei bambini, è il numero 2.



Analizzando i trigrammi e le dinamiche energetiche interne al gruppo si vede che ognuno corrisponde ad un elemento diverso (legno, terra, acqua e metallo) e già questo lo trovo interessante perché ognuno apporta qualcosa di diverso al gruppo, mentre il primo numero è uguale per tutti.

Attraverso lo schema qui riportato si vedono come i cicli di nutrimento e controllo funzionino nel gruppo.



La terra nutre il lago  
 Il lago nutre l'acqua  
 L'acqua nutre il vento

Il vento controlla la terra  
 La terra controlla l'acqua  
 Il lago controlla il vento

All'inizio di quest'anno scolastico 2025-2026 ci sono state diverse difficoltà soprattutto con i due maschi.

Sono molto amici e litigano anche tanto durante il giorno a scuola.

Per quanto riguarda il bambino-lago nelle prime lezioni sono emerse le caratteristiche del lago irrequieto, agitato, non riusciva a stare nel gruppo; impossibile da calmare, interrompeva ogni due minuti, urlando diventando rosso in faccia. Si buttava per terra, dicendo no a qualsiasi cosa da fare o anche solo a stare seduto per terra.

Il bambino-lago ha come secondo numero e terzo numero il lago e rappresenta proprio le caratteristiche di questo elemento "il lago è uno specchio d'acqua, riflette il Cielo sulla Terra, ma può rappresentare anche uno specchio in senso proprio oppure il vetro, perché riflette tutto ciò che avviene all'esterno ed, essendo trasparente, lascia trapelare senza filtri il suo mondo interiore", VIII Ala del Yi-Jing. Nei momenti di difficoltà si esprime in questo modo e anche parlando con la mamma abbiamo osservato queste cose insieme. Il consiglio che ho dato alla madre è di non coinvolgere troppo il figlio nelle questioni di famiglia.

Il lago non ha filtri, subisce e introietta tutti in condizionamenti esterni, come la superficie piatta del lago si increspa per il minimo refolo di vento.

Bambino-acqua viene nutrito energeticamente da bambino-lago, infatti lo cerca molto per giocare, lo stuzzica, ma poi non riesce a gestire il nervosismo e la ipersensibilità di bambino-lago che viene fuori quando il bambino-acqua non gli dà abbastanza attenzioni.

Bambina-vento ha una grande capacità di osservazione delle energie più sottili, nella sua classe è un punto di riferimento per i bambini con lo spettro autistico. A volte, durante i laboratori, si sente più responsabile e cerca di controllare o comunque dare una direzione ai suoi compagni.

Osservando i due trigrammi di bambina-terra (terra e monte) si nota la sua predisposizione all'autonomia e alla stabilità, ha bisogno però di fermare l'attività mentale (è molto brava a scuola, non fa errori, a volte corregge i compagni). Nelle dinamiche energetiche di gruppo nutre il lago e controlla l'acqua.

## **STRUMENTI DI SUPPORTO E MIE SPERIMENTAZIONI**

Lo shiatsu è un ottimo strumento perché il tocco è il sistema sensoriale più antico del corpo umano e sta alla base della nostra esistenza. Lavorando a terra i bambini si trovano a proprio agio e al tempo stesso si radicano. Ognuno ha provato e sperimentato a ricevere il trattamento e a farlo.

Abbiamo letto insieme il libro "L'unione fa la forza" il grande abbraccio dello shiatsu e poi abbiamo lavorato in coppie.

Hanno creato un ambiente tranquillo e di ascolto, si sono impegnati in quello che facevano senza tante risate o perdite di tempo.

Dopo un primo approccio con la pratica dello shiatsu abbiamo introdotto i suoni terapeutici (campane tibetane e diapason). Sono strumenti che utilizzo quando faccio i miei trattamenti shiatsu. Tutti i bambini quando preparano il proprio spazio a terra sono molto concentrati e attenti verso l'altro.

Nelle ultime lezioni ho introdotto il quadrato magico ai bambini.

Abbiamo associato a ogni numero da 1 a 9, i numeri in cinese, gli elementi della MTC e gli ideogrammi di riferimento, poi i meridiani e gli organi del corpo; insomma abbiamo usato il pensiero correlativo unendo le conoscenze acquisite.

## PREVISIONI PER IL 2026

Guardando il quadrato magico del 2025 e 2026

	2025	
1	6	8
9	2	4
5	7	3

	2026	
9	5	7
8	1	3
4	6	2

Per tutti il numero 1 è il 9 fuoco è in casa 4 (legno, vento, numero yin) c'è il passaggio dal numero yang 3 al 4 yin. Posso immaginare che ci sia meno forza yang e un maggiore ascolto di sé o un periodo più riflessivo rispetto al 2025.

Per quanto riguarda il secondo numero di **bambina-vento 4**

nel 2025 il 4 era in casa 7 infatti in questo hanno le richieste di attenzioni erano molto frequenti con momenti di rabbia e frustrazione.

Da qualche settimana l'energia è cambiata la sento più leggera, più decisa, meno sensibile alle dinamiche che la circondano (come può capitare con il lago).

Il secondo numero di **bambino-acqua 1** è in casa 5 al centro.

Nel 2025 il numero 1 era in casa 4 vento e quindi c'era un rapporto di nutrimento; nel 2026 il numero 1 passa al centro dove le cose possono andare molto bene, se si è centrati, o si tende ad avere alti e bassi. In questo caso la terra controlla l'acqua, sarà importante per lui ricercare una stabilità interiore.

Il secondo numero di **bambino-lago 7** è in casa 2. In questo caso la situazione si dovrebbe attenuare in quanto la terra nutre il lago, la fase di scontro e controllo si placa.

**Bambina-terra** ha due secondi numeri 2 e 8.

Nel 2025 la terra il 5 è in casa 8

Nel 2026 il 5 è in casa 9 Fuoco, ci saranno delle belle energie infuocate e al trotto dato che da febbraio 2026 si entra nell'anno del cavallo yang di fuoco.