

La naturale prevenzione al COVID è la pratica continuativa del Tai Chi!

- ❖ **Continuiamo con costanza la pratica del Qi Gong & Tai Chi come metodo naturale di equilibrio energetico e prevenzione delle infezioni e malattie.**

Ci avviamo alla fine dell'inverno ! Questo è un mese di profondi cambiamenti sia nell'arco dell'intero mese che in tempi più brevi (giorni o settimane).

In questo mese il sole guadagna quasi un ora sia all'alba che al tramonto.

Nel ciclo stagionale siamo a poco meno di un mese dal punto di mezzo (21 marzo) dove Yin e Yang si equivalgono. Lo Yin ancora dominante cede progressivamente energia al piccolo Yang in crescita fino a conseguire l'equilibrio.

In questo mese i principi vitali della natura (legno) cominciano a manifestarsi in tutte le situazioni: spuntano i primi germogli, si risvegliano gli alveari, ecc.. Anche la pandemia ha un principio di ripresa, anche qui la spinta vitale dei vari virus ha una ripartenza.

In questo mese sempre più spesso il ritmo Y/Y stagionale subisce rapide accelerazioni (+Yang) seguito da improvvise e rapide inversioni (+Yin). E' il mese dove il rischio di un improvviso peggioramento climatico è sempre possibile. Si tratta di un mese delicato in cui bisogna occuparsi con attenzione dei nuovi germogli affinché possano resistere ai possibili improvvisi cambiamenti e mantengano la loro spinta vitale. E' anche il momento di riorganizzare la produzione agricola scegliendo cosa seminare e predisporre una seconda leggera potatura che faciliti la ricrescita delle colture.

- ✓ Essere in sincronia con il movimento Y/Y stagionale ci permette di conservare l'energia e arricchirla con quella più grande prodotta dal ciclo stagionale. Per questo l'attività individuale e quella collettiva va dimensionata in sincronia con il ciclo stagionale.

La nostra pratica avviene ancora in una fase prevalentemente riflessiva (Yin), tuttavia dobbiamo iniziare ad incrementare i momenti più progettuali e più operativi (Yang). Questo riguarda un po' tutta la nostra vita. In particolare con il Tai chi dovremmo aumentare la percezione di quello che facciamo. Questo richiede lentezza e continuità nel movimento del corpo. Con il confronto tra piccole modifiche nella stessa pratica facciamo degli auto-test per trovare il movimento che fluisce lentamente senza alcun irrigidimento muscolare. Quando

l'abbiamo trovato ripetiamolo più volte. Per fare questo pratichiamo anche individualmente più volte nel corso della settimana sia gli esercizi taoisti che la forma.

- ✓ Come approfondimento della pratica del Tai Chi, prestiamo attenzione alla direzione del movimento del centro (tantien) e della testa che è la sede dell'intenzione (Yi) (motore dello Yi). In questo modo aumenteremo la consapevolezza delle nostre azioni.

- ✓ Come associazione manteniamo l'attuale organizzazione dei corsi online che abbiamo appena rivisto: servono a mantenere la continuità della pratica e dell'apprendimento.

- ✓ Contemporaneamente iniziamo ad organizzare con maggior continuità la pratica all'aperto tutte le volte che una fase favorevole del clima (+Yang) e una limitazione del Covid ce lo permetterà. Le lezioni in presenza all'aperto sono un importante evento dove è possibile osservare meglio i progressi nell'apprendimento e introdurre le correzioni necessarie. E' anche un momento in cui è più facile percepire e coltivare il fluire dell'energia collettiva nella pratica di gruppo.

- ✓ Anche per l'organizzazione dell'associazione è il momento di fare qualche potatura e di progettare l'attività per i prossimi mesi.
 - Mettiamo in cantiere una revisione dell'attuale sito.
 - Prepariamo una programmazione dei corsi all'aperto che tenga conto dell'allungamento della durata della luce e dell'ora legale a fine mese. Poter fare corsi in presenza nel tardo pomeriggio permette una pratica più energetica e collettiva anche agli allievi che possono solo la sera.