

La naturale prevenzione al COVID è la pratica continuativa del Tai Chi!**❖ Continuiamo con costanza la pratica del Qi Gong & Tai Chi.**

In pochissimo tempo è esplosa la primavera! Lo Yang ha preso il sopravvento e in pochi giorni è avanzato rapidamente. Le trasformazioni del regno vegetale sono una lampante manifestazione del principio energetico vitale. Possiamo dire che questo è il mese della vita, della resurrezione. Il legno è la caratteristica dominante. Anche l'introduzione dell'ora legale ha accentuato la percezione di un rapido cambiamento. L'incedere dello Yang ci porta ad accentuare tutti i processi legati all'azione, all'agire; facciamo più cose con maggiore intensità.

In questa fase di resurrezione dobbiamo cogliere tutti gli aspetti (Yin) di modifica del nostro metabolismo in sincronia con il principio del legno e modificare alcuni stili di vita, di alimentazione, di movimento percependo la differenza che fa la differenza rispetto al letargo invernale.

In questo riassetto generale qualche scompenso e indeterminazione è sempre possibile (in natura la siccità o le forti precipitazioni). Quando questo avviene abbiamo bisogno di riprendere con più intensità i momenti (Yin) di riflessione/meditazione che ci portino a scegliere la via più naturale ed efficace.

✓ Essere in sincronia con questa fase del movimento Y/Y stagionale significa cogliere ogni volta con grande attenzione il passaggio dalla fase Yin alla fase Yang della forma. E' necessario che la fase Yin sia completata perché possa iniziare la fase Yang. Per chi è ancora all'inizio della pratica questo può essere spiegato e compreso col dare continuità al movimento che si sviluppa senza interruzioni. Percepire dove si forma la transizione dalla fase Yin dell'azione alla fase Yang permette di testare il movimento dell'energia (Chi) che è la caratteristica fondante del Tai Chi.

✓ Anche nella vita quotidiana cogliere con precisione il passaggio da una fase riflessiva ad una di azione ci permette di essere più consapevoli e responsabili delle nostre azioni. Questo vale sia per le piccole che per le grandi azioni.

✓ Come approfondimento della pratica del Tai Chi, pratichiamo più volte costantemente piccoli passaggi della forma in cui siano presenti sia la fase Yin che quella Yang mantenendo l'attenzione alla direzione del movimento e all'energia che fluisce (Chi).

- ✓ Questo mese si presenta con diversi “cambiamenti” importanti per l’associazione:
- A partire dal 12 aprile dovremmo riprendere le lezioni all’aperto al Parco delle cave anche la sera grazie all’introduzione dell’ora legale. Tuttavia manterremo le lezioni on line quando non sarà possibile usufruire dell’attività all’aperto.
 - Sempre a partire dalla settimana del 12 aprile sarà possibile attivare delle lezioni individuali in presenza.
 - Sabato 24 aprile è la giornata mondiale del Tai Chi. Quest’anno contiamo di svolgerla all’aperto aprendola a tutti.
 - Entro la fine del mese sarà convocata l’assemblea annuale dell’associazione.