

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.**

- ✓ Questo mese portiamo la nostra attenzione ai fenomeni naturali che più facilmente possiamo osservare restando più a lungo possibile all'aria aperta. Il tempo del giorno nel suo incedere (Yang) ha largamente superato la durata della notte di 2,5 ore. La vita nel mondo vegetale si sta dispiegando in tutta la sua varietà. Questo mese è il mese in cui milioni di specie si affacciano alla vita. Sole, acqua, aria sono elementi energetici fondamentali (Chi) per tutte le specie vegetali ed animali. Anche per noi sole, acqua, aria pulita (ossigeno), cibo e sonno sono le 5 fonti (**Chi**) fondamentali da mixare per vivere la propria esistenza nel mondo.
Una buona forma è la manifestazione di un buon **Chi**. La pratica del Tai Chi e del Qi Gong ci permette di percepire con piacere tutte le diverse articolazioni del **Chi** e contemporaneamente, se attingiamo con giusto mix ai **5 Chi fondamentali**, possiamo praticare una forma perfetta. Attraverso la relazione con i **5 Chi** abbiamo un rapporto con tutto l'universo e con tutta la vita che si sviluppa in miliardi e miliardi di esseri di qualunque specie.

- ✓ La pandemia è durata a lungo e ancora durerà con continui cicli Y/Y fino a quando gli esseri umani non comprenderanno l'intimo legame che li unisce a tutti gli esseri viventi.
Solo questa comprensione porterà a cambiamenti significativi nella vita e nell'organizzazione sociale delle persone. Il desiderio di tornare al passato (tutto come prima della pandemia) produce solo paura per un futuro impossibile. Le stagioni, il giorno e la notte, il tai Chi con il suo Yin/Yang dinamico sono gli esempi reali, sono la base per comprendere i processi di cambiamento.
Le pandemie (una situazione dolorosa per la specie umana) in un contesto di globalità dove tutte le trasmissioni anche materiali sono diventate velocissime (nell'arco di 24 ore), sono il segnale della necessità di riconciliarsi (globalmente) con il modo naturale. Si tratta di una riconciliazione che inevitabilmente richiede dei cambiamenti duraturi di lungo periodo e non sempre gradevoli. Tali cambiamenti non riguardano l'immediata emergenza, ma il dopo emergenza
L'incomprensione di come questo coinvolga la vita di ciascuno non fa che rinviare a nostro danno una possibile riconciliazione.

- ✓ Nei mesi precedenti abbiamo avuto diversi allievi che esplicitamente o implicitamente si sono fatti travolgere dall'incedere della paura e delle preoccupazioni ansiogene per un futuro incerto e hanno abbandonato la pratica. Abbandonare la pratica della forma e del suo ciclo Y/Y è un po' come perdere il metronomo corporeo e mentale dell'incedere della nostra esistenza.
- ✓ Nella vita quotidiana cogliere con precisione il passaggio da una fase riflessiva (Yin) ad una di azione (Yang) e poi successivamente ad una nuova fase riflessiva (Yin) ci permette di essere più consapevoli e responsabili delle nostre azioni. Questo vale sempre in ogni momento della vita.
- ✓ In sintonia con quanto esposto precedentemente, questo mese attiveremo nuovi cambiamenti organizzativi per tutte le lezioni mantenendo sempre più l'indicazione di fare lezioni all'aperto. (il lavoro on line servirà solo nelle giornate di pioggia e in casi particolari di contemporaneità)
- ✓ Ci saranno lezioni al Parco delle Cave sia al mattino che al pomeriggio sera con i seguenti calendari validi per tutti i livelli
 - ❖ Lunedì ore 11-12 pratica auto gestita
 - ❖ da martedì a venerdì ore 10-11 lezioni individuali (da prenotare)
 - ❖ da martedì a venerdì ore 11-12 lezione per tutti (anche nuovi principianti)
 - ❖ Sabato > ore 9.30-11.30 -pratica guidata
 - ❖ da martedì a venerdì ore 18 -19.30 lezioni x gruppi di livello
 - ❖ Mercoledì e Giovedì ore 19-20 lezioni di prova per nuovi principianti

Gli allievi di Lucia e Michele proseguono le lezioni nei loro gruppi e negli orari e sedi a loro indicate di volta in volta

- **Modifiche alle chat**

Dal 15 maggio apriremo una nuova chat di Dama di Giada su telegram dove collocare solo gli allievi e soci tesserati quest'anno. Su questa chat saranno messe solo le informazioni ufficiali e organizzative per/dei solo allievi/associati.

La chat di WhatsApp resterà in funzione di propaganda e scambio più generale tra allievi, associati ed ex e per le info dell'associazione da diffondere.

- **Sito**

Un poco alla volta stiamo modificando completamente la struttura del sito e il suo collegamento con i social.