

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.
- ✓ Siamo entrati nel pieno della stagione invernale (lo Yin si manifesta appieno con fredde temperature e precipitazioni anche nevose) e tuttavia un piccolo seme di Yang inizia a germogliare quasi invisibilmente (se osserviamo l'alba e il tramonto di giorno in giorno iniziano a distanziarsi tra loro di pochi secondi). La pandemia continua con alti e bassi (Yang e Yin). E' in un ciclo che continua con alcune variabili ma che non accenna a ridursi in modo significativo.
- ✓ Tutta la vita è piena di cicli Yin/Yang che si intersecano e si avviluppano tra di loro (un esempio riduttivo di come la nostra mente l'ha applicato nella pratica è il sistema degli ingranaggi di un orologio meccanico con un numero elevato di ruote connesse diversamente tra di loro).
Comprendere Yin/Yang, il suo funzionamento, la sua dimensione, il suo impatto, la sua variabilità, il suo influenzamento, le sue conseguenze, è compito di una intera vita; ma soprattutto è una modalità di conoscenza che permette di star bene con se stessi e con gli altri in ogni momento.
La pratica del Tai Chi e degli esercizi taoisti è strumento fondamentale per avvicinare questa comprensione con l'intero essere della persona (quello che uomini e donne spesso separano in corpo e mente).
- ✓ Questo mese di ancora grande Yin ci richiede di diluire l'azione per poter prestare più attenzione a ciò che facciamo e a come lo facciamo. Dormiamo un po' di più, mangiamo più lentamente, muoviamoci più lentamente, "ascoltiamo" i segnali del nostro corpo senza pensare a giudizi (valutazioni) ed azioni conseguenti ovvero contempliamo la natura del nostro essere.
- ✓ Anche la pratica del Tai Chi e degli esercizi taoisti hanno bisogno di essere contemplati senza l'occidentale fretta consumistica di voler "imparare" tutto e subito. L'energia nel suo ciclo Y/Y si contempla con la meditazione in movimento.

- ❖ Alcune indicazioni sulla pratica del Tai Chi e degli esercizi taoisti
- ✓ Anche questo mese quasi sicuramente proseguirà la chiusura degli spazi al coperto e gli insegnanti proseguiranno con le loro lezioni settimanali on-line. Utilizziamo la necessità di ridurre gli spostamenti con una pratica settimanale più frequente (almeno 2/3 volte nella settimana) anche solo dei taoisti e di una piccola parte della forma. La ripetitività anche sequenziale (1-12) degli esercizi taoisti aiuta a memorizzarli anche per una pratica individuale. Non si tratta solo di un invito alla pratica individuale, ci sarà anche la disponibilità ad aprire alcuni corsi on-line a allievi di differenti livelli.
- ✓ Tutti gli allievi sono invitati a rileggersi le indicazioni sulla pratica di forma ed esercizi taoisti pubblicate nel precedente bollettino di dicembre.
- ❖ Con la proclamazione del Tai Chi come ***patrimonio mondiale immateriale dell'umanità*** vorremmo dare un contributo visibile della sua importanza. Raccogliamo la percezione di ciascuno del benessere che produce l'attuale pratica del Tai Chi attraverso una breve descrizione (anche una sola frase) come testimonianza del proprio vissuto.
- Concludiamo questo bollettino con una breve riflessione sulla PAURA oggi soprattutto indotta e tanto presente in questi mesi.

Paura e timore attivano emozioni e pensieri diversi. Ma diverse sono poi le conseguenze sull'azione: blocco, fuga, esplosione in un caso; cautela e prudenza nell'altro. La mente nel suo pensare un'azione è influenzata e a volte diretta dalle sole emozioni. A loro volta le stesse parole che servono a codificare azioni ed emozioni influenzano il pensiero della mente e le azioni conseguenti. Perciò usare queste due parole in modo corretto o scorretto può decidere del nostro stato emotivo (altre emozioni) e delle nostre azioni conseguenti. La paura produce la chiusura traumatica di un ciclo Y/Y oppure la sua inversione (ribellione): la sua chiusura produce dolore. Il timore mantiene l'esistenza del ciclo dell'azione conseguente (Y/Y) apportando le necessarie modifiche (cautela e prudenza le emozioni dominanti nell'azione).