

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.

Nella tradizione contadina i giorni della merla (ultimi 3 di gennaio) sono le giornate più fredde. Ma se guardiamo il sole e la durata della luce (lo Yang) ha guadagnato già 15 minuti al mattino e più di mezzora la sera. E' il tempo della potatura! Non è più un piccolo Yang (il pallino in mezzo al pieno Yin) ma inizia a farsi apprezzare soprattutto nelle ore più calde della giornata, mentre le ore più fredde della notte ci ricordano il freddo inverno (siamo ancora nel pieno dello Yin). Anche la pandemia sembra avere qualche momento di calo ma siamo ancora nel pieno della sua diffusione e dobbiamo essere prudenti.

- ✓ Il ciclo Yin/Yang possiede una parte fissa ed una variabile. La parte fissa è il fatto stesso di essere un ciclo e in quanto tale di essere presente in qualunque manifestazione naturale. La parte variabile è che il suo ritmo, la sua velocità, la quantità di energia che trasporta possono variare nel tempo. Praticare il Tai Chi e gli esercizi taoisti è uno strumento fondamentale per avvicinare la sua comprensione. La consapevolezza e il suo utilizzo sono il più straordinario contributo alla vita degli esseri viventi, della Terra e degli universi.
- ✓ La preponderanza dello Yin in questo mese e in parte del prossimo è un invito a ad acquisire consapevolezza di come i cicli Yin/Yang caratterizzino la nostra vita individuale e collettiva. Il manifestarsi in modo un po' più consistente dello Yang è un invito a prestare attenzione a come la nostra mente contribuisce con la successiva azione a modificare i cicli Yin/Yang. Se la fase Yin richiede di ascoltare/ascoltarsi, la fase Yang richiede di interrogarsi su cosa vogliamo fare e facciamo.
- ✓ Anche come associazione è questo il momento di rivedere l'organizzazione dei corsi (tagliare i rami secchi) e prepararsi alla primavera (curare i nuovi germogli).

- ❖ Alcune indicazioni sulla pratica del Tai Chi e degli esercizi taoisti
- ✓ Anche questo mese proseguiamo con le lezioni settimanali on-line.
Pratichiamo anche individualmente più volte nel corso della settimana sia gli esercizi taoisti che la forma cercando in ogni movimento la presenza del ciclo Yin/Yang.
- ✓ Appena sarà possibile (meteo e covid) riprenderemo gli incontri collettivi all'aperto.
- ❖ Nel bollettino di gennaio abbiamo proposto di Raccogliere 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. Con una pagina speciale del bollettino pubblicheremo la prossima settimana tutti i contributi pervenuti e quelli che si aggiungeranno nei prossimi giorni.
- Note organizzative
- La pubblicazione delle testimonianze sulla pagina speciale del bollettino e poi sul sito sarà fatta citando il nome di ciascuno. Nel rispetto della privacy chi non volesse è pregato di segnalarlo.