

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.**

- ✓ Giugno è il mese in cui l'incendere dello Yang raggiunge il suo punto massimo. La luce del giorno prevale sulla notte (15 ore e 30' per tutto il mese). Nella natura la vegetazione si sviluppa in tutta la sua intensità di colori e iniziano a maturare i primi frutti fuori dalle serre. Anche questo mese portiamo la nostra attenzione ai fenomeni naturali che più facilmente possiamo osservare restando più a lungo possibile all'aria aperta. Il sole, elemento energetico fondamentale, dispiega tutto il suo Chi nel nostro emisfero e lo manterrà per tutta l'estate. Raccogliere la luce e il calore solare soprattutto nelle fasi ascendente e calante della giornata permette a tutti gli esseri viventi vegetali ed animali di svilupparsi e irrobustirsi, di rendere più facile il movimento, l'azione e la digestione del cibo. Il sole con il suo calore ci richiede di bere di più e quindi di aumentare l'apporto di un altro elemento energetico fondamentale (l'acqua) facilitando il ricambio del nostro contenuto biologico fondamentale.

- ✓ La lunga durata della luce del giorno ci permette di agire per più tempo nel corso della giornata. La molteplicità delle azioni messe in campo soprattutto sul lavoro e nel lavoro a casa (smart working) con un continuo Yang può produrre una percezione di grande stanchezza a fine giornata. E in modo diverso chi è senza lavoro o in cerca di lavoro si arrovella continuamente (Yang) nella ricerca o nella paura di non trovarlo e poi ha una analoga percezione di grande stanchezza a fine giornata. In ambedue i casi è come se ci dimenticassimo della necessità dello Yin. Per questo la pratica quotidiana del Qi Gong e del Tai Chi ci aiuta a ristabilire un giusto equilibrio a beneficio della nostra salute.

- ✓ La pandemia non è conclusa, anche se la fase Yang in Europa tende a ridursi, continua a essere presente e ad aumentare la diffusione in altri paesi del mondo. I tentativi di distruggere a livello mondiale la presenza di questo virus sembrano al momento inefficaci; ma anche la convivenza con questo virus appare ancora molto problematica.

- ✓ Nuovi comportamenti stanno emergendo nelle persone. Si tratta ancora di comportamenti spesso inconsci e limitati ad aree di popolazione più sensibile alla necessità di un processo di cambiamento a partire da questa pandemia. Si tratta della manifestata esigenza di un maggior rapporto con gli elementi e i colori della

natura che si esplica con comportamenti che vanno al di là della risposta al problema contingente. E' facile notare come siano molto aumentati i frequentatori dei parchi nelle città, che ci sia un aumento molto significativo dell'uso della bicicletta per allontanarsi dal traffico cittadino o dagli anonimi condomini per avvicinarsi il più possibile ad ambienti più naturali.

- ✓ Anche la nostra associazione, come altre che praticano all'aperto, ha avuto una richiesta significativa di persone che vogliono partecipare ai nostri incontri all'aperto di Qi Gong e Tai Chi. Penso si tratti di un desiderio di superare con modalità nuove la crisi di paura che ha coinvolto molti in seguito alla pandemia. Tutto questo appartiene ad un processo più vasto di riconciliazione con l'ambiente naturale che dovrebbe essere la guida per i prossimi mesi /anni. Con le nostre attività all'aperto ci mettiamo in sintonia con questo processo di cambiamento.
- ✓ In questo mese abituiamoci a praticare la forma al mattino e/o nelle ore che precedono il tramonto: la pratica si avvicinerà sempre di più ad una meditazione in movimento che ristabilisce un equilibrio tra Yin e Yang. Prestiamo attenzione ai momenti della vita quotidiana e a come questi siano sempre caratterizzati da una fase Yin seguiti da una fase Yang e poi ancora da una fase Yin. Quando siamo insoddisfatti dei risultati della nostra azione significa che non siamo riusciti a identificare la fase Yin che precede o segue un'azione.
- ✓ Anche per questo mese di giugno manteniamo le indicazioni di praticare il più possibile all'aperto. (le lezioni on line serviranno 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 10-11 pratica auto gestita
 - ❖ da martedì a venerdì ore 9-10 lezioni individuali (da prenotare)
 - ❖ da martedì a venerdì ore 10-11 lezione per tutti (anche nuovi principianti)
 - ❖ Sabato > ore 9.30-11.30 -pratica guidata
 - ❖ da lunedì a venerdì ore 18 -19.30 lezioni x gruppi di livello con orari differenziati
 - ❖ Giovedì ore 18 e ore 19 lezioni di prova per nuovi principianti

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

Continuano le lezioni on line per gli allievi di Verona.

Con l'impegno di Carmine abbiamo iniziato lezioni in presenza in Sicilia.

- **Modifiche alle chat**

Stiamo completando la nuova chat di Dama di Giada su telegram dove collocare solo gli allievi e soci tesserati quest'anno. Anche per i gruppi di allievi dei diversi livelli saranno progressivamente costituite chat su telegram

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

- **Sito**

siamo in ritardo sulla ristrutturazione del sito, tuttavia abbiamo ripreso a fornire indicazioni sui social (per adesso solo facebook e nextdoor).