

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.**

- ✓ A partire dalla fine di giugno entriamo nel pieno della fase iniziale dell'estate. Per tutto il mese di luglio la luce del giorno continua a prevalere quasi del doppio sulla notte. La fase Yang mantiene con una piccola variazione il suo punto massimo. Nella natura la vita si sviluppa rigogliosamente sia tra le specie vegetali che animali. La quantità di calore generata dal sole durante il giorno tende ad accumularsi col procedere delle giornate. In particolare in pianura, con assenza di piogge, le temperature salgono a valori alti provocando siccità.
- ✓ Per questo cerchiamo di mantenere una presenza all'aperto nelle ore iniziali e finali della giornata finché è presente la luce del giorno. Sono questi i momenti migliori per la pratica del Qi Gong e del Tai Chi.

- ✓ La pandemia come presenza mondiale non si è ancora conclusa; il virus o meglio le sue varie forme sono ancora presenti e per ora possiamo solo pensare a come realizzare una convivenza con esse. Quindi manteniamo comportamenti prudenti in pubblico.

- ✓ Alcune indicazioni per la pratica individuale.
 - ❖ Praticare i 5 Yi Gong (legno, metallo, fuoco, acqua e terra), i primi 8 esercizi taoisti e il 16° per più giorni della settimana contribuisce a ristabilire un buon equilibrio tra Yin e Yang.
 - ❖ Praticare la forma nelle parti che conosciamo più volte nel corso della settimana, contribuisce ad acquisire quella continuità del movimento senza ostacoli che ci fa pensare ad una meditazione in movimento.Per avere altri suggerimenti e consigli personali contattare il proprio insegnante.

- ✓ Nel corso di quello che facciamo quotidianamente nella vita rallentiamo il nostro agire quotidiano (Yang) così che possiamo provare piacere nel suo procedere e inoltre possiamo controllarlo e ripensare (Yin) ad un suo possibile cambiamento.

- ✓ In continuità con il cambiamento che abbiamo apportato nell'organizzazione dei corsi anche questo mese manteniamo l'insegnamento e la pratica solo all'aperto anche se con un numero minore di presenze che tiene conto dei diversi scaglionamenti delle ferie degli allievi.

Le lezioni degli allievi al Parco delle Cave saranno così distribuite:

- ❖ Martedì ore 9 Pratica guidata di Qi Gong e Tai Chi
- ❖ Mercoledì con inizi ore 18.30 e ore 19 lezione per tutti i gruppi con la presenza di più insegnanti e assistenti.
- ❖ Sabato ore 9.30 al Parco delle Cave pratica guidata di Qi Gong e Tai Chi (aperta a tutti). Per gli allievi che praticano la forma intera il ritrovo è alle 9.

Le lezioni degli allievi al parco Ticinello (dietro Esselunga in via dei Missaglia)

- ❖ Domenica ore 8.30 allievi avanzati
- ❖ Domenica ore 9 principianti
- ❖ Domenica ore 9.30 Pratica guidata di Qi Gong e Tai Chi (aperta a tutti).

.

- **Social e sito**

Continuiamo a fornire indicazioni sui social e completiamo nei mesi estivi la ristrutturazione del sito.