

*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.**
- ✓ La prevalenza dei tempi di luce rispetto a quelli della notte va sempre più diminuendo nel corso di questo mese fino a raggiungere la parità intorno al 22 settembre dove la durata delle fasi Yin e Yang saranno equivalenti.
- ✓ Ancora per poco resta la prevalenza dello Yang e quindi la natura continuerà a proliferare in tutte le sue varietà. Anche gli animali hanno una giovane prole da addestrare per affrontare i mesi più freddi.
- ✓ A livello macro in molte zone della terra abbiamo avuto livelli molto acuti di Yang e qualche effetto c'è stato anche in Italia. Alle ondate di calore hanno corrisposto tempeste e cicloni di notevole portata.
- ✓ Anche per queste ragioni 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 continua ad essere presente nelle sue varie forme mutanti e contribuisce insieme ai più gravi fenomeni naturali ed alla resistenza al cambiamento da parte di molti governi a peggiorare la capacità di resistenza delle popolazioni. Purtroppo, nonostante le indicazioni provenienti da tutti i più grandi studi indipendenti che pongono l'attenzione sui disastrosi cambiamenti climatici causati dalle produzioni finalizzate solo al continuo aumento del profitto; NON ci sono ancora interventi significativi che potrebbero limitare o ridurre la dura risposta della natura agli interventi del genere umano. La natura reagisce distruggendo direttamente o portando alla fame parte della specie umana senza alcuna distinzione di età o di classe. Le pandemie hanno la stessa origine dei disastri naturali. La pandemia in atto non ha ancora esaurito la sua carica potenziale di diffusione. Anche per questa ragione dobbiamo restare prudenti nella ricerca di una convivenza con essa. La pratica all'aperto il più possibile è l'indicazione migliore per mantenere una ricerca dell'equilibrio con la natura dentro e fuori di sé.
- ✓ In questo mese continuiamo la pratica individuale e riprendiamo quella collettiva. Una indicazione valida per tutti è quella di soffermarsi a ricercare e distinguere lo Yin dallo Yang non solo nella pratica degli esercizi taoisti e della forma ma anche nel nostro agire quotidiano. Anche nel pensiero e nella meditazione possono riconoscersi fasi Yin e Yang.

## ✓ Ripresa della pratica collettiva nei parchi

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

- **Tutte le mattine** da martedì a venerdì lezioni e pratica guidata aperta tutti i livelli.  
L'orario e l'articolazione sarà indicata ogni fine settimana per la successiva. La pratica del mattino è sempre aperta alla partecipazione di nuovi allievi.
- **Tutte le sere** da martedì a venerdì si terranno lezioni articolate per i diversi livelli (principianti, intermedi e avanzati) con indicazioni settimanali specifiche per ogni gruppo.

Le lezioni del mercoledì e giovedì saranno aperte alla partecipazione di nuovi allievi. Ogni insegnante darà indicazioni specifiche per i propri allievi.

- Sabato e domenica continuiamo la pratica aperta a tutti
- ❖ Sabato ore 9.30 al Parco delle Cave pratica guidata di Qi Gong e Tai Chi  
Per gli allievi che praticano la forma intera il ritrovo è alle 9.
- ❖ Domenica al parco Ticinello (dietro Esselunga in via dei Missaglia)  
Ore 8.30 allievi avanzati  
Ore 9 principianti  
Ore 9.30 Pratica guidata di Qi Gong e Tai Chi (aperta a tutti).  
***Eventuali modifiche saranno comunicate sulle chat e sui social***

### ▪ Social e sito

Continuiamo a fornire indicazioni settimanali sui social e usciremo a giorni con la nuova versione del sito.

### ▪ Lezioni nelle sedi

Stiamo predisponendo il calendario di utilizzo delle sedi disponibili dove l'accesso sarà limitato per numero di persone e orario. Dovremmo riprendere la sera a partire dal mese di ottobre.