

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.**
- ✓ In questo mese entriamo nel pieno della stagione invernale (lo Yin continua ad essere al massimo). La durata della luce continua ad essere circa la metà del periodo notturno. E tuttavia come tutti i cicli Y/Y regolari inizia ad essere evidente un piccolo Yang in crescita. E' un piccolo Yang che non influenza ancora la fase invernale, ma getta le basi per l'esplosione primaverile.
- ✓ In presenza di un grande Yin il compito largamente predominante è quello di riposare: la natura si riposa, piante e animali sono prevalentemente in letargo. Anche noi dovremmo ridurre le attività con maggior dispendio di energia e soffermarci a percepire e riflettere sull'importanza di questa fase.
- ✓ Se rallentiamo la velocità di esecuzione di molte attività possiamo comprendere più facilmente come qualunque azione rivolta verso l'esterno riesce efficacemente se ha impegnato un congruo tempo di preparazione (interno).
- ✓ Lo studio della fase Yin impegna la nostra attenzione a comprendere come essa evolva nel tempo e quali sono le risorse impegnate. In questo modo riusciamo a percepire anche l'errata concezione che lo Yin sia una fase di completa immobilità invece che l'esistenza di una mobilità nascosta.
- ✓ Anche nell'esecuzione della forma e degli esercizi taoisti portiamo l'attenzione alla fase Yin che sempre precede lo Yang. Questo ci permette di scoprire che la fase Yin è composta da diversi passaggi e transizioni anche di alcuni dei 5 movimenti (legno, metallo, fuoco, acqua e terra).
- ✓ Teniamo acceso il piccolo Yang stagionale con la pratica **quotidiana** dei 5 movimenti, dei primi 7 esercizi taoisti e della prima parte della forma. Pratichiamo il grande Yin stagionale interrogandoci: Quali di questi pratiche ha delle somiglianze con la nostra vita quotidiana? Quali sono le fasi Yin che precedono le fasi Yang e come queste sono presenti nella vita quotidiana?
- Continuiamo a seguire i ritmi naturali facendo prevalere lo Yin: dormiamo un po' di più, mangiamo un po' più lentamente, prestiamo più attenzione alla qualità delle relazioni, diamo più tempo alla lettura e alla riflessione/meditazione.

- ✓ Anche in questo mese la pandemia continuerà a diffondersi: continuiamo a mantenere un atteggiamento prudente che limiti le occasioni di contagio.
- ❖ L'inizio del nuovo anno ci porta anche alcuni problemi organizzativi da risolvere sia nel breve e nel lungo periodo.
 - Trovare una sede più gradevole nel quartiere di Baggio dove rinnovare la proposta di un corso principianti.
 - Trovare una sede invernale per l'attività libera del sabato (tipo CAM Lamennais)
 - Riorganizzare la nostra presenza al Parco cave e anche in altri parchi
 - Chiarire la possibilità di restare o abbandonare la sede di via Albertinelli dopo la pausa estiva.

Le attività di gennaio

- ✓ Proseguiamo la pratica collettiva con le lezioni al coperto e la pratica guidata all'aperto quando temperature e clima ce lo permettono.
- ✓ Lo spazio di riflessione on line sarà articolato in un incontro mensile serale

✓ **LEZIONI al coperto con inizio 11 gennaio**

giorno	ora	livello	sede
Lunedì	18-21	Tutti i livelli dal 4/01	Parrocchia S.A.M.Zaccaria via S. Giacomo
Martedì	9-10.30	principianti	Yogarte via Albertinelli 6
Martedì	18-19.30	principianti	
Martedì	19.30-21	avanzati	
Giovedì	9-10.30	intermedi	
Giovedì	10.30-11.30	Lez. individuale	
Giovedì	18-20	intermedi	
Giovedì	19-20.30	Principianti/intermedi	Palestra Gambarà via J. Palma 5

✓ **LEZIONI on line**

Giovedì	18-19 dal 13/01	Tutti i livelli	
Lunedì	18-19 dal 10/01	Allievi di Verona	Aperta ai principianti di Milano

✓ **LEZIONI a Verona**

Lunedì 24 gennaio	18-20	Principianti e intermedi	Palestra Barbarani via del Carroccio 9
-------------------	-------	--------------------------	--

✓ **Pratica guidata al Parco delle Cave per tutti gli allievi**

Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Ore 11.00 -12.00
--------	-----------	---------	------------------

- **Pratica guidata, libera e gratuita al Parco delle Cave**

Sabato	Ore 11	Aperta a tutti i non iscritti alla associazione dal 8 gennaio
--------	--------	---

- **Incontro di riflessione on line aperto a tutti gli allievi**

Mercoledì 19 gennaio	ore 21	5 elementi e medicina cinese
----------------------	--------	------------------------------

Eventuali modifiche saranno comunicate sulle chat e sui social