

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 la fase dello Yin invernale inizia ad avere qualche cedimento e il piccolo Yang inizia ad essere più evidente e percepibile. Nell'arco del mese la luce recupera complessivamente 1 ora e mezza (a fine mese avremo 11 ore di luce). La fase invernale continua ancora sentirsi nelle ore della notte con temperature molto basse, ma durante il giorno il sole un po' più alto all'orizzonte scalda con maggiore intensità favorendo un aumento delle temperature. A fronte della costante della modifica del rapporto nella durata giorno/notte, dal punto di vista delle temperature saranno sempre possibili improvvise temporanei nuovi peggioramenti del clima.
- ✓ Per la nostra cultura contadina, dopo i giorni più freddi di gennaio (la merla), il mese di febbraio è il mese della potatura in cui si preparano le piante ai nuovi germogli.
- ✓ Nel calendario cinese il 1 di febbraio di quest'anno è l'inizio del nuovo anno in cui si svecchia il passato e si prepara il futuro. Questo è l'anno della tigre segno di forza e coraggio.
- ✓ Dal punto di vista generale, personale e collettivo anche questo mese continuiamo a prestare attenzione alle fasi Yin dell'esistenza. Dobbiamo continuare ad ascoltarci e ad ascoltare/osservare tutto ciò che si muove e non si muove intorno a noi. Ascolto, osservazione e comprensione di ciò che avviene in noi e intorno a noi è il nocciolo della fase Yin di un ciclo. Solo la sua comprensione ci permette di intervenire consapevolmente nella modulazione della fase Yang di un ciclo.
- ✓ La pratica del Tai Chi e degli esercizi taoisti sono uno strumento fondamentale per attivare una fase Yin del nostro apprendimento per sviluppare quella "*Prevenzione dinamica di base*"© necessaria a mantenere un assetto equilibrato delle nostre azioni.
- ✓ Anche questo mese continuiamo a mantenere una pratica quotidiana di esercizi taoisti e della forma riconoscendo la presenza del ciclo Yin/Yang e dei 5 movimenti.
- ✓ La diffusione della pandemia continuerà ad essere presente, quindi manteniamo un atteggiamento prudente che limiti le occasioni di contagio.

Le attività di febbraio

- ✓ Proseguiamo la pratica collettiva con le lezioni al coperto e la pratica guidata all'aperto quando temperature e clima ce lo permettono.
- ✓ Manteniamo lo spazio di riflessione on line serale

✓ LEZIONI al coperto con inizio 11 gennaio

giorno	ora	livello	sede
Lunedì	18-21	Tutti i livelli	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	Tutti i livelli	
Lunedì	18-19	Allievi di Verona	Aperta ai principianti di Milano

✓ LEZIONI a Verona

Lunedì 21 febbraio	18-20	Principianti e intermedi	Palestra Barbarani via del Carroccio 9
--------------------	-------	--------------------------	--

✓ Pratica guidata al Parco delle Cave per tutti gli allievi e promozione per i nuovi

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
--------	--------	---

• Incontro di riflessione on line aperto a tutti gli allievi

Mercoledì 9 febbraio	ore 21	Massaggi taoisti
----------------------	--------	------------------

Eventuali modifiche saranno comunicate sulle chat e sui social