

*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.**

Ultimo mese d'inverno. Nell'arco dell'intero mese il sole guadagna quasi un'ora sia all'alba che al tramonto. Nel ciclo stagionale con il 21 marzo (equinozio di primavera) la durata del giorno e della notte si equivalgono e da questa data inizia ad aumentare la durata del giorno. Il ciclo Yin/Yang vede un'ulteriore riduzione della fase Yin, il manifestarsi con la medesima intensità della fase Yang e l'inizio di una prevalenza della fase Yang.

Si tratta di un cambiamento molto importante e spesso contrastato con delle accelerazioni della fase Yang alternate a delle temporanee riprese della fase Yin. L'aspetto più evidente è la continua variabilità del clima. In agricoltura è un periodo particolarmente delicato in cui prestare attenzione alla crescita dei nuovi germogli. Per gli animali e anche per noi è il momento in cui la nostra capacità di adattamento e la nostra flessibilità vengono messe alla prova. Un improvviso eccesso di Yin o di Yang può più facilmente metterci in difficoltà. Tutto questo richiede una maggiore attenzione a ciò che avviene dentro e fuori di noi.

Per essere in sincronia con questa fase di transizione anche la pratica del Tai Chi e del Qi Gong dovrebbe prestare maggiore attenzione alla transizione del movimento dallo Yin allo Yang. Per aumentare questa attenzione è necessario rallentare il movimento percependo come i **5 movimenti** (legno, metallo, fuoco, acqua e terra) e il **Chi** guidino questo processo di transizione.

Praticare con più frequenza i test sull'energia ci può aiutare a percepire la qualità del movimento nei suoi aspetti positivi (energia che scorre) e negativi (blocco e dispersione dell'energia).

Praticare più spesso nell'arco della settimana anche all'aperto dove possibile ci permette di osservare con più attenzione i progressi nell'apprendimento e introdurre le correzioni necessarie.

## Le attività di marzo

- ✓ Proseguiamo la pratica collettiva al coperto.
- ✓ Apriamo una nuova fase di lezioni all'aperto compatibilmente con il clima.
- ✓ Continuiamo gli approfondimenti on line sui massaggi taoisti.

### ✓ LEZIONI al coperto da martedì 1 marzo

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 all'aperto da mercoledì 2 marzo

giorno	ora	livello	Ritrovo Parco delle Cave
Lunedì	11-12	principianti	Con lezioni di prova
Mercoledì	11-12	principianti	
Giovedì	11-12	principianti	

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

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

### ✓ 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 marzo	18-20	Principianti e intermedi	Palestra Barbarani via del Carroccio 9
-----------------	-------	--------------------------	--

### • Pratica guidata, libera e gratuita nei parchi Aperta a tutti i non iscritti alla associazione

Sabato	Ore 11	Parco delle Cave (via Caldera)
Domenica	Ore 11	Parco Ticinello (via dei Missaglia)

### • Incontro di riflessione on line aperto a tutti gli allievi

Mercoledì 16 marzo	ore 20.45	Massaggi taoisti
--------------------	-----------	------------------

***Eventuali modifiche saranno comunicate sulle chat e sui social***