

***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.**
- ❖ **Il Tai Chi & Qi Gong è la naturale "Prevenzione dinamica di base ©"**

- ✓ Siamo nel pieno della primavera. L'incedere del giorno (Yang) ha rapidamente superato la durata della notte per più di 2 ore e si incrementerà ulteriormente nel corso del mese. Utilizziamo la pratica di questo periodo per restare più spesso all'aria aperta così da contemplare i processi naturali e comprenderne l'evoluzione. In tal modo recuperiamo la percezione e il godimento delle energie naturali e immediatamente disponibili che ci dona la natura (aria, acqua e sole) fondamentali per noi e per tutte le specie viventi. Insieme al sonno e al cibo ci permettono di curare il nostro benessere e di praticare un buon Tai chi.
- ❖ Accompagnati da una buona pratica della forma possiamo fare una riflessione anche sulla vita della nostra associazione durante questo ultimo biennio; sulle difficoltà che abbiamo vissuto e nella prospettiva che continueremo ad averne comunque di nuove. (Alla pandemia non ancora definitivamente superata segue già un'altra guerra di cui non si conosce la fine).

Con il Tai Chi abbiamo imparato molto intorno alla conoscenza del sé e di come la vita nelle sue varie espressioni energetiche (Shen, Chi, Yi, ecc..) sia presente dentro ognuno di noi e intorno a noi; di come queste vadano conosciute, approfondite, curate e coccolate così che possiamo vivere bene, in salute insieme ai nostri cari, ai nostri amici/conoscenti vicini e lontani e a tutti i miliardi di esseri umani e non umani esistenti.

Abbiamo imparato che si può essere in armonia con se stessi praticando Tai Chi e Qi Gong e si può essere in armonia con il mondo della vita praticando nella natura dei parchi dove i cicli vitali sono più evidenti e dove noi ne siamo parte integrante.

Abbiamo imparato che si può essere in armonia insieme agli altri nella pratica sia al chiuso che all'aperto.

Abbiamo imparato che anche quando siamo apparentemente da soli, possiamo prenderci cura non solo di noi stessi ma anche di tutte le altre "vite" che ci circondano nel continuo divenire dei cicli Yin/Yang.

## ➤ Riflessioni sull'organizzazione della nostra associazione

- La recente giornata mondiale del Tai Chi e Qi Gong ci insegna che sono le persone che riempiono i luoghi di energia e che questa permane nel tempo. Per questo l'impegno fondante di tutta l'associazione è la diffusione del Tai Chi nell'ovest milanese.
- Essere liquidi come l'acqua e radicati come il legno vivo sono le linee guida. Come l'acqua che si espande allarghiamo la nostra presenza nel territorio e come radici che si allungano miglioriamo la qualità della pratica del Tai Chi.
- Organizzare l'espansione come l'acqua può essere rappresentata dalla diffusione della nostra presenza sul territorio costruendo momenti di pratica continuativa vicino alle abitazioni (mantenere la contiguità tra luoghi di vita e pratica del Tai Chi) in modo che si rinforzi il legame tra vita quotidiana e promozione di salute e benessere responsabile attraverso la pratica del Tai Chi e Qi Gong.
- Organizzare il radicamento come il legno vivo può essere rappresentato dallo sviluppo in 4 direzioni di studio/apprendimento dove affinare la nostra comprensione degli aspetti energetici del Tai Chi (arte marziale interna) e arricchire così la pratica del territorio.

Un prima direzione è la pratica al coperto dove si opera maggiormente per approfondire la conoscenza dell'energia che si muove in noi studiando e praticando i principi fondamentali del Tai Chi a partire dallo Yin/Yang e dalla pratica dei Test.

Un seconda direzione è la pratica all'aperto rivolto ad approfondire i legami con tutto il mondo dei viventi e non uniti in un unico e articolato movimento energetico.

Una terza direzione è l'incontro con i praticanti della ITCCA Italia a cui siamo affiliati e legati da un impegno comune nello studio del Tai Chi e nella formazione degli insegnanti.

Una quarta direzione è l'incontro con altre associazioni e praticanti che operino nella sfera della nostra area di intervento per facilitare lo scambio e la diffusione delle conoscenze.

## Le lezioni di maggio

### ✓ LEZIONI al coperto

giorno	ora	livello	sede
Lunedì	18-19.30	Intermedi-Avanzati	Parrocchia S.A.M.Zaccaria via S. Giacomo
Lunedì	19.30-21	Principianti	
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	18-20	intermedi	
Giovedì	19-20.30	Principianti/intermedi	Palestra Gambarà via J. Palma 5

### ✓ LEZIONI principianti al Parco delle Cave

giorno	ora	livello
Lunedì	10-11	principianti (lezione di prova gratuita)
Mercoledì Venerdì	18.30-19.30	
Lezioni sospese in caso di pioggia		

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

Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Ore 10-11
--------	-----------	---------	-----------

### ✓ Lezioni individuali all'aperto o al chiuso (su prenotazione)

Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Ore 9.30 e ore 18
Giovedì	Ore 10 e ore 10.30		

### ✓ LEZIONE a Verona

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

- **Pratica guidata, libera e gratuita nei parchi** Aperta anche ai non iscritti alla associazione

Sabato	Ore 10.30	Parco delle Cave (via Caldera-via Taggia)
Domenica	Ore 11	Parco Ticinello (via dei Missaglia)

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

Mercoledì 18 maggio	ore 20.45	Massaggi taoisti e medicina cinese
---------------------	-----------	------------------------------------

- **Stage all'aperto (da definire Parco Cave o Bosco in città)**

Sabato 21 maggio	ore 9-12	I tre Tan Tien, i 6 Qi Gong e la respirazione
------------------	----------	---

- **Stage di presentazione/manifestazione insieme ad altre associazioni sportive della zona**

Domenica 5 giugno al Parco di Trenno	Tutta la giornata	Pratica e dimostrazioni da organizzare con tutti gli allievi
---	-------------------	--

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