

*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 ©"**
- In questo mese siamo nella fase discendente dello Yang stagionale. Il 22 settembre la durata delle fasi Yin e Yang saranno equivalenti (12 ore di presenza del sole e 12 di assenza). E' ancora in corso un'estate di difficile comprensione per gli improvvisi cambiamenti climatici e i disastri conseguenti. Per chi era al Parco delle Cave tra luglio e agosto ha potuto constatare alcuni piccoli/grandi cambiamenti: le 4 querce spoglie, le foglie cadute, l'erba del prato secca, gli uccelli scomparsi (tranne le cornacchie). Questi cambiamenti uniti ad altri che si sono sviluppati alle nostre latitudini negli ultimi due mesi (siccità diffuse, grandi incendi difficilmente estinguibili, bombe d'acqua, fortunali e trombe d'aria diffusi, ecc..) sono indicatori di una modifica dell'energia scambiata e scambiabile nel corso di questo ciclo stagionale. Nella fase stagionale yang (estate) quando il tempo del giorno è maggiore della notte, il calore del sole fa naturalmente aumentare le temperature dell'aria, dell'acqua e del suolo. La CO2 e gli altri gas prodotti dall'uomo hanno prodotto un (effetto serra) aumento ancora maggiore delle temperature di aria, acqua e terra. Quando masse di aria sempre più calda si incontrano con masse d'aria più fredde che alle nostre latitudini provengono preferenzialmente da nord e/o da mari relativamente più freddi nasce una perturbazione (un vortice) che scarica verso il basso l'energia accumulata con il riscaldamento. La quantità di energia con cui tutto questo avviene dipende direttamente dalla differenza di temperatura tra masse d'aria calda e fredda che si incontrano e dalla loro quantità. Con l'effetto serra grandi masse d'aria già calde hanno avuto tutto il tempo di scaldarsi ulteriormente espandendosi molto di più che nelle estati precedenti. Quindi l'intensità (anche qui possiamo parlare di energia) delle precipitazioni è aumentata negli anni scorsi e continuerà ad aumentare. (si tratta di uno Yang che produce quasi sempre distruzione: grandinate eccezionali, bombe d'acqua, trombe d'aria, fortunali e tornado sempre più frequenti)
- Purtroppo coloro che hanno il potere di mitigare questi fatti e operare per rimuoverne le cause continuano ad ignorarli, nonostante tutti gli appelli dei maggiori studiosi del mondo di questi problemi. Le classi economiche dirigenti e quasi tutti i partiti politici si preoccupano solo di perseguire l'innalzamento del profitto e del PIL o di costruire

situazioni di guerra. I cambiamenti climatici, nell'arco di un decennio toccheranno progressivamente tutti gli insediamenti dell' "homo sapiens" e nessuno ha un pianeta di riserva dove rifugiarsi!

- In questi frangenti avere un atteggiamento taoista ci permette di non restare passivi, di seguire l'evolversi della situazione sia dal punto di vista del rapporto con la natura che dal punto di vista dei rapporti tra gli esseri umani tra loro. Qualunque ciclo Y/Y va seguito con attenzione, va colto nei suoi momenti di passaggio così da poter agire "cavalcando l'onda" senza farsi travolgere. Per questo ci vuole Yi (intenzione e attenzione al divenire piccolo e grande). In un contesto di grandi movimenti energetici, piccoli interventi possono cambiare i processi mondiali : "Un battito d'ala di una farfalla può cambiare ... ..i destini di un mondo". Il Tai Chi ci insegna e addestra ad essere flessibili, a non restare mai fermi, quanto più rallentiamo tanto più il nostro Yi é vigile e pronto ad agire mettendo in gioco il proprio Chi. Come raccontano gli storici: in Cina i "turbanti rossi" non hanno esitato a mettere in discussione il potere dell'imperatore quando questo potere danneggiava la vita della popolazione.
- ✓ Per questo i contenuti fondamentali a cui ispirare tutte le nostre relazioni hanno a che fare con la pura sopravvivenza e per questo è utile indicare secondo un ordine ben preciso che cosa è fondamentale per la vita dell'essere umano. (nell'elenco che segue l'esistenza di ogni elemento della gerarchia è garantito dall'esistenza di quelli che lo precedono). Di seguito indichiamo alcuni dei contenuti principali di ogni elemento.
- ✓ A) l'aria che respiriamo (qualità e quantità in tutte le sue componenti).  
Senza aria moriamo in pochissimo tempo (minuti?). Con un'aria piena di inquinanti peggioriamo tutti i nostri cicli vitali a partire da quello del sangue, favoriamo l'insorgere di malattie auto immuni, di allergie, indeboliamo tutte le nostre difese naturali.  
Mettere l'aria al primo posto significa ridurre rapidamente ed eliminare gli inquinamenti ancora in atto, bonificare l'aria inquinata che pesa su di noi come una cappa in particolar modo a Milano e Lombardia, promuovere la sua rigenerazione naturale.
- ✓ B) l'acqua  
Senza acqua resistiamo solo poche ore. Il nostro corpo è composto principalmente da acqua (più del 50%). L'acqua è il contenuto fondamentale di tutto l'equilibrio riproduttivo della vita vegetale e animale. La presenza di fattori inquinanti industriali nelle acque disponibili (al di là dei limiti legislativi) è veicolo di quasi tutte le malattie e la sua assenza riduce rapidamente la capacità della persona di rigenerare il suo metabolismo. Per questo l'acqua va protetta dall'inquinamento e bonificata quella inquinata per renderla

fruibile a tutti senza limiti di censo. Per questo va incentivato il suo utilizzo naturale limitandone lo spreco e l'utilizzo a fini di mercato (l'acqua bene primario non si vende).

✓ **C) Il sonno (dormire)**

Senza sonno possiamo resistere solo un paio di giorni (possiamo non dormire una notte ma la successiva non stiamo più in piedi). Viviamo sul pianeta terra dove abbiamo cicli alternati di luce e buio (azione e riposo); tutti i sistemi vitali sono regolati secondo questo ciclo. Senza sonno perdiamo la possibilità di orientarci nello spazio e nel tempo.

Il sonno non è semplicemente un tempo di riposo del corpo; il sonno è la ricarica dello Yi; il sonno è lasciare libera la mente inconscia di prepararci al nuovo agire.

Dare la giusta importanza al sonno significa permettere a tutti di avere un tempo per dormire. Solo un "buon sonno" ci permetterà di pensare (Yi) e poi di agire efficacemente Chi.

✓ **D) Il cibo (in quantità e qualità necessaria per il nostro sistema vitale).**

Senza cibo possiamo resistere solo qualche giorno. La sua assenza produce l'impossibilità di muoversi, di agire, di lavorare. Nella terra c'è un forte squilibrio tra chi ha molto cibo (più del necessario e lo spreca) e chi è in carenza di cibo sufficiente. Il cibo è solo al quarto posto perché senza aria, acqua e sonno è impossibile alimentarsi.

Il cibo ci permette di produrre il **Chi, l'energia** che serve al nostro movimento naturale. Per questo è necessario che la produzione del cibo sia naturale, che non siano presenti composti chimici (al di là dei limiti legislativi) che possano alterare il nostro metabolismo. Inoltre almeno per chi è abituato a mangiare tutti i giorni e più volte al giorno, significa regolare con sempre più attenzione la diversificazione del cibo e la sua possibilità di procurarselo evitando gli eccessi e lo spreco. I cibi prodotti nel territorio in cui viviamo sono quelli più adatti a soddisfare i nostri bisogni di Chi.

✓ **E) Il sole (in quantità e qualità necessaria per il nostro sistema vitale).**

Senza la luce del giorno e il caldo del sole possiamo resistere a lungo (in alcune zone polari). La sua assenza produce progressivamente uno squilibrio generale del metabolismo umano. Il sole è solo al quinto posto perché in assenza di tutti gli altri elementi non potremmo utilizzare la sua luce e il suo calore. Il nostro corpo può ben utilizzare le proprietà del sole se organizza la sua attività in sintonia col ciclo di luce/calore giornaliero. Per questo l'umanità dovrebbe rivedere e ristrutturare i tempi di lavoro e di pausa di quasi tutte le professioni, permettendo alle persone di vivere il tempo di lavoro e il tempo sociale anche all'aperto tutti i giorni.

- Questo mese riprendiamo progressivamente le lezioni di Tai Chi e Qi Gong. La variabilità ambientale che potrà manifestarsi in questo periodo ci impone di mantenere una buona flessibilità organizzativa restando disponibili a cambiare l'organizzazione a seconda degli eventi climatici in corso.
- Nel corso della nostra giornata troviamo sempre un momento di pratica individuale.
- Da LUNEDI' 5 settembre riprendiamo tutte le lezioni nei parchi.  
Le sedi al coperto non sono ancora state del tutto definite e quindi saremo impegnati in questo mese a definire tutti i contratti. Nel corso del mese valuteremo i tempi di ripresa delle lezioni al coperto e faremo dei comunicati più specifici ogni volta che sarà definita una sede utile.

**Queste gli impegni (tutti gratuiti) già definiti del mese di settembre: inizio lunedì 5**

<b>Lezione al Parco delle Cave</b>	Lunedì	Ore 9	Tutti gli allievi	Martedì Lezione di prova
	Martedì			
	Mercoledì			
	Giovedì			
	Venerdì			
<b>Lezione al Parco Ticinello</b>	Lunedì	Ore 18.30	Lezione di prova	
	Martedì	Ore 18.30	Avanzati	
	Mercoledì	Ore 18.30	Tutti gli allievi	
	Giovedì	Ore 18.30	Intermedi	
<b>Lezione al Parco Ticinello</b>	Lunedì	Ore 18.30	Tutti gli allievi	Lezione di prova

**Sabato 17 e domenica 18 settembre partecipiamo al Camp ITCCA al castello di Belgioioso in occasione della manifestazione "Armonia".**

**Siete tutti invitati ad essere presenti il più possibile. Organizziamo anche lo spostamento A/R mattino/sera tra Milano e Belgioioso.**

<b>Pratica guidata libera e gratuita aperta anche ai non soci</b>			
Parco delle Cave	Ore 9	X Tutti	Sabato 3;10;24 settembre
Parco Chiesa Rossa	Ore 9	X Tutti	Sabato 3;10;24 settembre
Parco Ticinello	Ore 9	X Tutti	Domenica 4;11 e 25 settembre