

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 ©"**

- E' iniziata la fase autunnale (dal 22 settembre lentamente lo Yin ha iniziato a prevalere sullo Yang). Nei nostri quartieri, nonostante qualche temporale, le temperature sono rimaste alte anche in settembre. Il parco delle Cave non si è ancora completamente ripreso dalla siccità subita: le prime limitate piogge e l'aumento dell'umidità notturna ha fatto recuperare in parte il tappeto erboso, sono nati i primi funghi, le piante di alto fusto hanno rimesso un po' di fogliame, gli insetti hanno avuto un nuovo momento di sviluppo e gli animali di piccola taglia si stanno attivando alla ricerca di cibo da conservare per l'inverno.
- Anche noi abbiamo ripreso con piacere la pratica del Tai Chi e Qi Gong all'aperto e progressivamente anche al coperto. Abbiamo molti nuovi allievi e sono pochissimi coloro che non hanno ancora ripreso la pratica collettiva.
- La pratica del Tai Chi è uno strumento fondamentale per abituare la nostra mente a percepire le due fasi Yin e Yang di un ciclo energetico. In particolare questa stagione che precede l'inverno è quella più vicina alla riflessione/percezione di come la fase Yin evolva nel tempo.
- Approfondirne la conoscenza ci permette di percepire la complementarità delle due fasi sia in termini temporali che energetici. Solo la pratica ci permette di percepire la fluidità e la ripetitività del processo Y/Y che si sviluppa nel tempo e di come questo sia (+ o -) in armonia con i nostri processi fisiologici e con quelli delle relazioni con altri.
- In particolare porre l'attenzione sulla fase Yin ci permette di percepire i momenti di blocco energetico che, in assenza di correzione, è foriero di una conclusione nefasta (dispersione dell'energia o interruzione/rottura del ciclo stesso).
- Tutti i cicli energetici piccoli e grandi sono tra di loro connessi. Il Tai Chi e il Qi Gong con la loro pratica positiva ci permettono di influenzare gli altri cicli Y/Y dentro e fuori di noi.
- Quindi pratichiamo da soli per permetterci di riflettere sui nostri comportamenti e pratichiamo insieme nelle lezioni in palestra e all'aperto dove è possibile confrontarsi e approfondire la nostra capacità di percepire l'energia dentro e fuori di noi stessi.

- Purtroppo nell'insieme del nostro paese, e ancor più in Europa e non solo, alcuni cicli non sono altrettanto positivi: ai cambiamenti prodotti dalla siccità si sono aggiunti quelli prodotti dalle impetuose precipitazioni spesso localizzate e distruttive. Anche l'aumento dell'instabilità geopolitica ("tragici giochi di guerra") causati dalle decisioni degli stati del mondo ha prodotto blocchi e dispersione energetica su risorse, alimentazione, beni di prima necessità che producono (fase Yang) conseguenze nefaste per la vita delle persone vicine e lontane da noi.
- Praticare Tai Chi e Qi Gong ci aiuta a percepire anche in queste situazioni quanto sia importante essere presenti in questi cicli più grandi per contribuire a rimuovere i blocchi esistenti e a ristabilire dei cicli più armonici. Ci aiuta inoltre ad assumere comportamenti preventivi quotidiani che, pur adattandosi alle circostanze, possano limitare i danni.

✓ Appuntamenti importanti di questo mese di ottobre

Nel weekend del 14-15-16 ottobre si terrà la 394^a edizione Sagra di Baggio 2022

Abbiamo confermato la nostra partecipazione per la giornata di **domenica 16**

Siamo tutti invitati e impegnati a partecipare per far conoscere la bellezza del Tai Chi e Qi Gong (gli orari sono dalle 10 alle 18 con un po' di tempo prima e dopo necessari all'organizzazione).

Anticipiamo che sabato 5 novembre terremo una giornata di stage di approfondimento per tutti gli allievi presso la palestra di via forze Armate 279

<i>Stage: il ciclo del contatto</i>	<i>Orari 9.30-12.30 e 14.30-17.30</i>
-------------------------------------	---------------------------------------

✓ **Corsi al coperto e all'aperto**

- ✓ Abbiamo superato in parte le difficoltà dovute alla chiusura del centro di via Albertinelli. Questo è lo stato attuale dei corsi, stiamo valutando la possibilità di aprirne altri in altre sedi nelle prossime settimane

giorno	Ora inizio	Sede palestra	Livello
Lunedì	18-21	CSRM il Ritrovo Via De Andrè 9 Milano	Principianti /Intermedi (lezione di prova gratuita)
Martedì	18.15-21	Scuola primaria Via Forze Armate 279	Avanzati
Mercoledì	19.00 21	CSRM il Monastero Via Anselmo da Baggio 54	Principianti (lezione di prova gratuita)
Giovedì	9-10.30	Palestra Gambarà Via J. Palma, 5	Principianti (lezione di prova gratuita)
	9.30-11	Palestra Gambarà Via J. Palma, 5	Intermedi
	19-20.30	Palestra Gambarà Via J. Palma, 5	Principianti (lezione di prova gratuita)
	18.30-20.30	Palestra Gambarà Via J. Palma, 5	Intermedi

Lezioni al Parco delle Cave (1 ora)	Lunedì mercoledì e venerdì	Ore 9.30	Tutti gli allievi
	Lunedì	Ore 18	Lezione di prova

Pratica guidata libera e gratuita aperta anche ai non soci			
Parco delle Cave	Sabato	Ore 9.30	X Tutti
Parco Ticinello	Domenica	Ore 9.30	X Tutti

Corsi e pratica all'aperto sono sospesi in caso di pioggia o forte vento