

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 ©"**

- ✓ Questo mese corrisponde alla fase centrale della stagione autunnale. La durata del buio è ormai prevalente rispetto alla luce solare. nel corso del mese ci sarà una ulteriore riduzione di 1 ora di luce. Il termine dell'ora legale farà percepire ancora di più la mancanza di luce nel tardo pomeriggio.
- ✓ Le piante di alto fusto che avevano iniziato a ripopolare i tronchi di foglie dopo la siccità estiva, iniziano di nuovo a perderle per la normale caduta stagionale che le predispone al letargo invernale. Gli uccelli migratori, non appena le temperature scenderanno ancora un pò, partiranno verso territori con climi più miti.
- ✓ Il clima mantiene ancora notevoli differenze di temperatura (più alte) rispetto agli anni precedenti e le piogge del mese di ottobre non hanno risolto in modo soddisfacente i problemi di siccità. Mancano ancora quelle intense e/o continue precipitazioni che dovrebbero compensare la precedente siccità e che potrebbero verificarsi nel corso del mese.
- ✓ E' bene che la fase Yin stagionale che avrà la sua punta massima nel prossimo mese si accompagni in sintonia una fase Yin della nostro vivere quotidiano. Questo comporta una maggior attenzione al Chi che ci viene offerto dalla natura (aria, acqua, cibo, sole, calore) e dalla vita (meditazione, sonno, relazione con gli altri, letture, musei, teatri, film ecc.) selezionando con attenzione la loro qualità.
- ✓ Anche nelle organizzazioni di lavoro dove domina in modo costante la fase Yang è necessario introdurre passaggi Yin in cui si riflette su quanto accade ed è già accaduto. La continua assenza della consapevolezza della dimensione Yin nei cicli di vita di una organizzazione (non solo di lavoro) è prodromo del suo fallimento in tutte le sue componenti (sociale, economico, organizzativo, ecc..).
- ✓ Nelle lezioni di questi mesi accentueremo la pratica dello studio consapevole dei nostri processi energetici utilizzando soprattutto il metodo dei Test per sviluppare la consapevolezza del nostro muoverci in equilibrio nel mondo. Lo stage di sabato 5 novembre è un primo importante momento di approfondimento.
- ✓ Nella pratica del Tai Chi e del Qi Gong sviluppiamo la comprensione delle fasi Y/Y che attraversano la nostra pratica e dell'esistenza di un'energia interna e di una sua manifestazione esterna.

✓ Appuntamenti importanti di questo mese di novembre

Sabato 5 novembre stage di approfondimento per tutti gli allievi.

Sede: Palestra della scuola primaria in via Delle Forze Armate 279

<p><i>Il ciclo del contatto (1° episodio)</i> <i>: la conoscenza di se e dell'altro.</i> <i>La pratica del test: energia e forza</i> <i>Postura e respirazione</i> <i>I 5 movimenti e la loro relazione</i> <i>Push hand e Fighting Form</i></p>	<p><i>Orari:</i> <i>Mattina 9.30-12.30</i> <i>Pomeriggio 14.30-17.30</i></p>
---	--

Domenica 27 novembre stage nazionale UISP a Modena

Tutti gli insegnanti sono tenuti a partecipare. In quella sede si terranno gli esami finali per i nuovi insegnanti UISP. Lo stage è aperto a tutti gli allievi. I tirocinanti sono invitati a partecipare. Sede: Palestra Corassoni Modena

✓ **Corsi al coperto (lezione di prova gratuita)**

giorno	Sede palestra	Orario	Livello
Lunedì	CSRM il Ritrovo Via De Andrè 9 Milano	18-19.30	Intermedi
		19.30-21	Principianti /Intermedi
Martedì	Scuola primaria Via Forze Armate, 279	18.15-21	Avanzati
Mercoledì	CSRM il Monastero Via Anselmo da Baggio, 54	19-21	Principianti
Mercoledì	Mondo Donna Via F.lli Zoia	9.30-10.30	Principianti
Giovedì	Palestra Gambarà Via J. Palma, 5	9-10.30	Principianti
		9.30-11	Intermedi
		18.30-20.30	Intermedi
		19-20.30	Principianti e Intermedi
Giovedì	Studio Yogarte Via Meloria, 6	9-10.30	Principianti

Corsi all'aperto mese di novembre

Lezioni al Parco delle Cave (1 ora)	Lunedì mercoledì e venerdì	Ore 10	Tutti gli allievi
--	----------------------------	--------	-------------------

Pratica guidata libera e gratuita aperta anche ai non soci			
Parco delle Cave	Sabato dal 12 novembre	Ore 10	X Tutti
Parco Ticinello	Domenica dal 6 novembre	Ore 10	X Tutti

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