
Calendario 2013

e diario di pratica



Duemila anni fa la dinastia Han Ovest, codificò 24 riferimenti stagionali, due per mese, per aiutare la società a regolare la propria vita in armonia con le leggi dell'universo, della natura e delle stagioni. Questi riferimenti stagionali, comprendono sia solstizi che equinozi, sia altri momenti importanti come risveglio degli insetti, la pioggia, la neve; sul calendario li troverete accompagnati dai loro ideogrammi.

I Taoisti hanno sempre considerato questi giorni speciali e fecondi, perché il sole e le stelle sono orientati in un certo modo e quindi è possibile ricevere energia dagli astri, dal cielo.

I praticanti di qi gong in questi giorni particolarmente proficui possono scegliere pratiche in armonia con la stagione, il tempo e la propria condizione. Per chi non pratica qi gong queste indicazioni possono essere utili per vivere in armonia con la stagione. Nel calendario si può segnare la propria pratica di salute, qigong o altro, per avere un'indicazione e una misura del personale investimento in benessere.

Come compagni di viaggio abbiamo usato i 12 animali magici e fantastici della tradizione taoista, il 2013 è l'anno del serpente.

Fra la Cina e l'Italia ci sono fusi orari differenti, quindi abbiamo fatto una conversione in modo da trovare l'esatta corrispondenza. Per questa ragione alcuni di questi giorni fecondi non coincidono con il calendario 2013 utilizzato in Cina.

GENNAIO



*Qi gong a casa, al caldo: Tibao Nero Mi Ya e Yi Jing Gong.
Pratiche per tonificare l'energia originaria e proteggere e nutrire il corpo.*

Pieno e freddo inverno all'insegna di riflessione, introspezione, pace e quiete.

L'obiettivo è proteggere gli organi di stagione, i reni, collegati all'elemento acqua.

In questa stagione di quiete, bisogna andare a letto presto e dormire a lungo, proteggersi dal freddo e cercare il caldo senza sudare.

Per consolidare l'energia vitale, massaggiare dolcemente piedi e reni.

Nell'alimentazione, per stimolare difese e vincere il freddo usare zenzero, aglio, porro, cipolla e spezie piccanti.

01	Mar	
02	Mer	
03	Gio	
04	Ven	
05	Sab	Il piccolo freddo 小寒
06	Dom	
07	Lun	
08	Mar	
09	Mer	
10	Gio	
11	Ven	
12	Sab	
13	Dom	
14	Lun	
15	Mar	
16	Mer	
17	Gio	
18	Ven	
19	Sab	Il grande freddo 大寒
20	Dom	
21	Lun	
22	Mar	
23	Mer	
24	Gio	
25	Ven	
26	Sab	
27	Dom	
28	Lun	
29	Mar	
30	Mer	
31	Gio	

FEBBRAIO



Qi gong per depurarsi: Tibao Verde Xi Ya e Camminata Fegato Milza

Il 3 febbraio inizia la primavera che termina il 4 maggio. La natura inizia a rianimarsi nel segno della nascita e della crescita. L'energia yin, immagazzinata nell'inverno, torna in superficie e si mette in movimento; esattamente come il pesce che lascia il fondale dove ha trovato riparo e nuota libero nel lago.

Si inizia ad andare a letto più tardi e ad alzarsi prima al mattino.

In inverno siamo rimasti al riparo in ambienti caldi; ora senza scoprirsi troppo, perché fa ancora freddo e non siamo abituati, siamo pronti per iniziare a fare movimento all'aperto.

Come la natura, l'uomo deve rafforzare l'energia yang che è in crescita.

Cambia l'alimentazione, meno carne e grassi più verdure fresche come spinaci, sedano e cavolo, condite con spezie e zenzero fresco, per smaltire l'eccesso di umidità nel corpo.

01 Ven	
02 Sab	
03 Dom	Comincia la primavera 立春
04 Lun	
05 Mar	
06 Mer	
07 Gio	
08 Ven	
09 Sab	
10 Dom	
11 Lun	
12 Mar	
13 Mer	
14 Gio	
15 Ven	
16 Sab	
17 Dom	
18 Lun	Acqua di pioggia 雨水
19 Mar	
20 Mer	
21 Gio	
22 Ven	
23 Sab	
24 Dom	
25 Lun	
26 Mar	
27 Mer	
28 Gio	

MARZO



Nella pratica qi gong: Suono di Fegato e Camminata Fegato Milza.

La primavera è la stagione in cui tutto cresce in modo vigoroso e rigoglioso, l'elemento legno significa forza e flessibilità. Nell'uomo vescica biliare e fegato assicurano decisione, coraggio e azione.

La stanchezza primaverile è la normale reazione del corpo ai cambiamenti stagionali e agli sbalzi termici. E' necessario abituarsi alla nuova stagione, un poco alla volta, senza forzare o contrastare gli eventi.

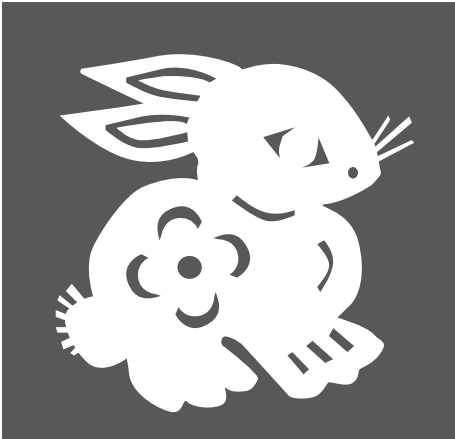
Per favorire la concentrazione e alleviare la stanchezza si può massaggiare bene la testa e il viso.

Per alleggerire i piedi pesanti e attenuare la fatica, si possono stimolare polpacci, caviglie e tendini di Achille ammorbidendo bene la pianta dei piedi.

In caso di nervosismo, irritabilità, oppressione sul petto bisogna bilanciare l'organo di stagione: il fegato. In piedi a gambe larghe e corpo rilassato, a mani sovrapposte massaggiare dolcemente il fegato, prima in senso orario e poi antiorario per venti minuti.

01 Ven	
02 Sab	
03 Dom	
04 Lun	
05 Mar	Gli insetti si risvegliano 啓蟄
06 Mer	
07 Gio	
08 Ven	
09 Sab	
10 Dom	
11 Lun	
12 Mar	
13 Mer	
14 Gio	
15 Ven	
16 Sab	
17 Dom	
18 Lun	
19 Mar	
20 Mer	Equinozio di primavera 春分
21 Gio	
22 Ven	
23 Sab	
24 Dom	
25 Lun	
26 Mar	
27 Mer	
28 Gio	
29 Ven	
30 Sab	
31 Dom	

APRILE



Nella pratica qi gong: Forma della scimmia e Ruotare la palla a destra e sinistra

I cinesi collegano alla primavera delle attività da fare all'aperto che per noi sono autunnali. Nei primi giorni di aprile si festeggiano i morti, nella stagione ormai tiepida e profumata, tutta la famiglia con cestini pieni di cibo, va a trovare gli antenati al cimitero. Mentre si tolgono le erbacce cresciute nell'inverno e si ripulisce la tomba, si prega, si parla e si ricorda. Poi si mangia tutti insieme, condividendo il cibo con gli antenati. In aprile si fanno volare spesso gli aquiloni: i draghi volanti portano salute e benessere. In questo periodo è importante stare all'aria aperta, rilassarsi ed osservare il cielo, alternare corsa veloce a momenti di quiete. Giocare spensierati come bambini fa bene alla salute e allo spirito.

01 Lun	
02 Mar	
03 Mer	
04 Gio	Sereno e luminoso 清明
05 Ven	
06 Sab	
07 Dom	
08 Lun	
09 Mar	
10 Mer	
11 Gio	
12 Ven	
13 Sab	
14 Dom	
15 Lun	
16 Mar	
17 Mer	
18 Gio	
19 Ven	Pioggia del frumento 穀雨
20 Sab	
21 Dom	
22 Lun	
23 Mar	
24 Mer	
25 Gio	
26 Ven	
27 Sab	
28 Dom	
29 Lun	
30 Mar	

MAGGIO



Pratica qi gong: Tibao Rosso e Camminata spensierata.

L'estate inizia il 5 maggio e finisce il 6 agosto.

Le energie del cielo e della terra si uniscono e la natura si mostra in tutto il suo splendore. Questo è il momento della completa fioritura e dei frutti, lo yang arriva la massimo.

Anche nell'uomo è il momento di massima crescita, di attivazione in tutti i sensi.

In questa stagione si vive all'aperto il più possibile, il clima favorevole disperde la tensione e lo stress.

Il caldo fa aprire tutto quello che l'inverno ha chiuso dentro.

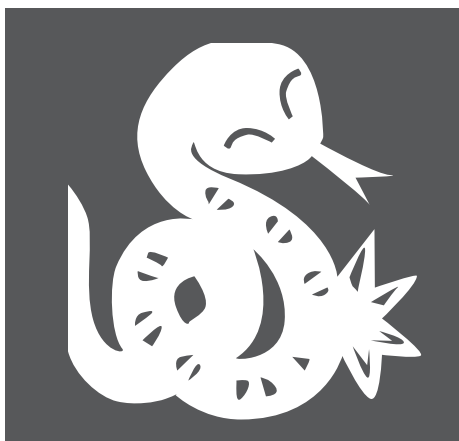
In estate dobbiamo aprire la mente in modo si sviluppino e prendano forma e consistenza nuovi pensieri, idee e progetti.

Bisogna spalancarsi e non avere aspettative, fare senza spingere e forzare.

Se c'è l'impazienza di arrivare subito ad un risultato, si rovina lo sviluppo naturale del progetto; non si raggiunge lo scopo.

01 Mer	
02 Gio	
03 Ven	
04 Sab	
05 Dom	Incomincia l'estate 立夏
06 Lun	
07 Mar	
08 Mer	
09 Gio	
10 Ven	
11 Sab	
12 Dom	
13 Lun	
14 Mar	
15 Mer	
16 Gio	
17 Ven	
18 Sab	
19 Dom	
20 Lun	Il grano germoglia 小满
21 Mar	
22 Mer	
23 Gio	
24 Ven	
25 Sab	
26 Dom	
27 Lun	
28 Mar	
29 Mer	
30 Gio	
31 Ven	

GIUGNO



Nella pratica del qi gong percepire bene il corpo e fare la Camminata Mani e Suono di Triplice.

L'elemento che contraddistingue l'estate è il fuoco e l'organo connesso è il cuore.

Il cuore con il sangue nutre tutto il corpo, è responsabile dello spirito, dei pensieri e delle emozioni. Se il cuore è in squilibrio c'è rabbia e impazienza e tutta la condizione dell'essere umano è compromessa.

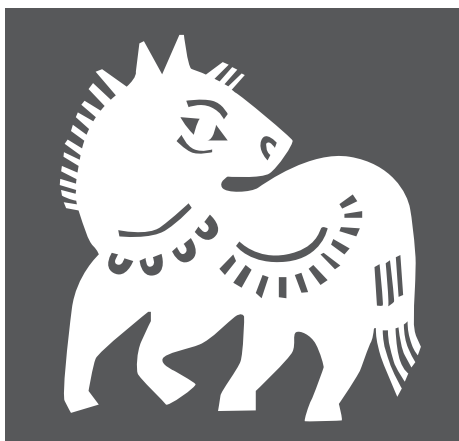
L'estate è la stagione del cuore, si può massaggiare per rinvigorire e stimolare le sue funzioni, rilassarlo e scaricare le emozioni eccessive.

Mani sovrapposte sul cuore, movimenti circolari prima in senso orario e poi antiorario per venti minuti.

In estate è meglio non esporsi troppo al sole, perché può danneggiare la pelle e può disturbare l'energia difensiva (equiparabile al nostro sistema immunitario) che scorre sotto l'epidermide.

01 Sab	
02 Dom	
03 Lun	
04 Mar	
05 Mer	Il grano è nelle spighe 芒種
06 Gio	
07 Ven	
08 Sab	
09 Dom	
10 Lun	
11 Mar	
12 Mer	
13 Gio	
14 Ven	
15 Sab	
16 Dom	
17 Lun	
18 Mar	
19 Mer	
20 Gio	
21 Ven	Solstizio d'estate 夏至
22 Sab	
23 Dom	
24 Lun	
25 Mar	
26 Mer	
27 Gio	
28 Ven	
29 Sab	
30 Dom	

LUGLIO



Pratica qi gong: Suono Polmone e Camminata di Polmone

In estate è molto importante variare l'alimentazione, in accordo con le diverse condizioni climatiche in cui viviamo.

In questo periodo è meglio evitare cibi caldi e tiepidi e concentrarci su cibi facilmente digeribili e rinfrescanti, che non vanno però confusi con alimenti raffreddati in frigorifero. Alimenti con proprietà fredde o rinfrescanti riducono il calore eccessivo del corpo, aiutano la produzione di liquidi e di sangue, irrorano mucose e tessuti. Sono alimenti raffreddanti la maggior parte delle verdure ed insalate, la frutta locale, le carni bianche, la soia, il pesce, i piatti cotti con pochi grassi e spezie.

In estate il cuore, a fine estate la milza e lo stomaco hanno bisogno di essere rafforzati.

01 Lun	
02 Mar	
03 Mer	
04 Gio	
05 Ven	
06 Sab	Il piccolo caldo 小暑
07 Dom	
08 Lun	
09 Mar	
10 Mer	
11 Gio	
12 Ven	
13 Sab	
14 Dom	
15 Lun	
16 Mar	
17 Mer	
18 Gio	
19 Ven	
20 Sab	
21 Dom	
22 Lun	Il grande caldo 大暑
23 Mar	
24 Mer	
25 Gio	
26 Ven	
27 Sab	
28 Dom	
29 Lun	
30 Mar	
31 Mer	

AGOSTO



*Pratica qi gong: Suono Polmone e
Camminata di Polmone*

L'autunno inizia il 7 agosto e finisce il 6 novembre.

L'autunno è il tempo del rientro dallo yang allo yin, l'arresto dell'espansione che ha caratterizzato molti mesi e l'inizio della contrazione, del tornare verso l'interno.

Per essere in sintonia con la natura e il suo appassire, l'uomo deve ricondurre le energie all'interno e raccoglierle. Quindi, questo è il momento del raccolto, ma anche quello in cui si mette tutto in ordine, su un piano fisico, mentale e spirituale.

Per queste ragioni è opportuno con concentrazione e calma interiore rinforzare e nutrire lo yin per prepararsi all'inverno.

In autunno è necessario iniziare ad andare a letto prima, pur continuando ad alzarsi all'alba.

01 Gio	
02 Ven	
03 Sab	
04 Dom	
05 Lun	
06 Mar	
07 Mer	Comincia l'autunno 立秋
08 Gio	
09 Ven	
10 Sab	
11 Dom	
12 Lun	
13 Mar	
14 Mer	
15 Gio	
16 Ven	
17 Sab	
18 Dom	
19 Lun	
20 Mar	
21 Mer	
22 Gio	
23 Ven	Il caldo finisce 处暑
24 Sab	
25 Dom	
26 Lun	
27 Mar	
28 Mer	
29 Gio	
30 Ven	
31 Sab	

SETTEMBRE



Pratica qi gong: Forma della tigre e Chen Bao Shi

L'elemento dell'autunno è il metallo, l'organo sono i polmoni.

In questa stagione ci si deve vestire in modo abbastanza leggero, per irrobustire gradatamente il corpo e rinforzare le difese immunitarie.

In Cina in questa stagione consigliano una doccia fredda ogni mattina.

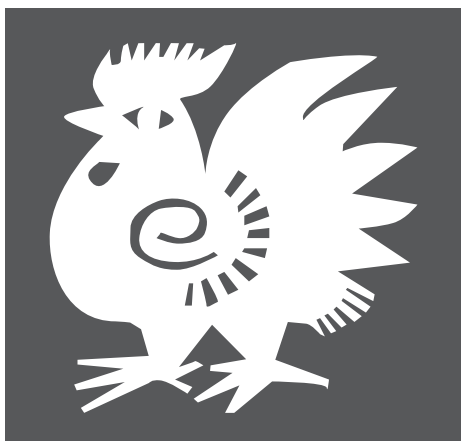
Il tempo inizia a cambiare, iniziano a variare le temperature, può esserci un eccesso di umido e secco.

Anche nella pratica qi gong è necessario raccogliere energia al proprio interno senza disperdere ed immagazzinare con cura; esattamente come fanno i contadini con il raccolto.

E' opportuno praticare tecniche di quiete.

01 Dom	
02 Lun	
03 Mar	
04 Mer	
05 Gio	
06 Ven	
07 Sab	Rugiada bianca 白露
08 Dom	
09 Lun	
10 Mar	
11 Mer	
12 Gio	
13 Ven	
14 Sab	
15 Dom	
16 Lun	
17 Mar	
18 Mer	
19 Gio	
20 Ven	
21 Sab	
22 Dom	Equinozio d'autunno 秋分
23 Lun	
24 Mar	
25 Mer	
26 Gio	
27 Ven	
28 Sab	
29 Dom	
30 Lun	

OTTOBRE



Pratica qi gong: Tibao bianco Wu Ma e Forma della tigre

In tutto il mondo, in autunno molte persone si lasciano influenzare dallo sfiorire della natura e dal diminuire della luce e diventano irritabili e depresse. La tristezza oppure depressione vanno ad appesantire i polmoni, per questa ragione in autunno è necessario mettersi in equilibrio e combattere le tendenze negative, concentrandosi sugli aspetti positivi della stagione: il raccolto e i colori vivaci.

Un rimedio particolarmente efficace per questi cambiamenti di umore è l'andare in montagna e godersi a fondo il panorama.

In Cina tuttora all'inizio di ottobre, si fanno gite per ammirare la fioritura dei crisantemi con picnic collettivi a base di granchi di fiume e vino di riso.

01	Mar	
02	Mer	
03	Gio	
04	Ven	
05	Sab	
06	Dom	
07	Lun	
08	Mar	Rugiada fredda 寒露
09	Mer	
10	Gio	
11	Ven	
12	Sab	
13	Dom	
14	Lun	
15	Mar	
16	Mer	
17	Gio	
18	Ven	
19	Sab	Arriva il gelo 霜降
20	Dom	
21	Lun	
22	Mar	
23	Mer	
24	Gio	
25	Ven	
26	Sab	
27	Dom	
28	Lun	
29	Mar	
30	Mer	
31	Gio	

NOVEMBRE



Pratica qi gong: Camminata di Rene e Forma del serpente

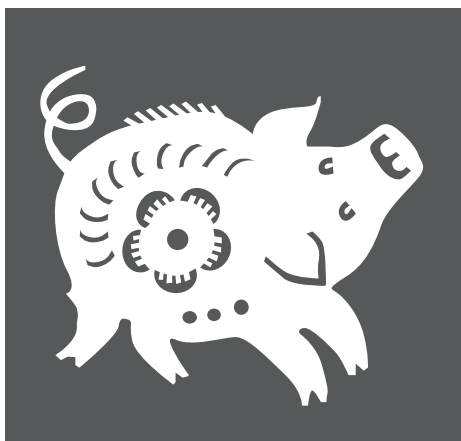
L'inverno inizia il 7 novembre e finisce il 3 febbraio, è il periodo in cui si fa riposare l'energia, la si racchiude e si conserva in profondità, dentro di noi.

All'interno della nostra radice nel Dantien Inferiore (nella pancia, in profondità sotto l'ombelico), in inverno dobbiamo consolidare l'equilibrio fra lo yin e lo yang. Quindi in inverno portiamo tutto dentro, esattamente come succede in natura, dove i pesci si riparano nel fondo del lago o le piante concentrano l'energia nelle radici.

E' particolarmente indicato il lavoro a terra con l'estensione della colonna e tecniche di rilassamento e di quiete.

01 Ven	
02 Sab	
03 Dom	
04 Lun	
05 Mar	
06 Mer	
07 Gio	Comincia l'inverno 立冬
08 Ven	
09 Sab	
10 Dom	
11 Lun	
12 Mar	
13 Mer	
14 Gio	
15 Ven	
16 Sab	
17 Dom	
18 Lun	
19 Mar	
20 Mer	
21 Gio	
22 Ven	Piccola neve 小雪
23 Sab	
24 Dom	
25 Lun	
26 Mar	
27 Mer	
28 Gio	
29 Ven	
30 Sab	

DICEMBRE



Pratica qi gong: Suono di Rene, Dieci integrità e Separare le acque

In questa stagione fa molto freddo, gli esseri viventi, l'uomo compreso, cercano di conservare l'energia vitale dentro la loro radice. Se osserviamo i pori della nostra pelle, in autunno e in inverno sono chiusi, per impedire alla nostra energia vitale di uscire, ma anche al freddo e al vento di entrare. In questa stagione bisogna stare al caldo, perchè se entra il freddo nei meridiani compromette le funzioni degli organi. L'alimentazione per fare fronte al freddo usa alimenti riscaldanti e nutrienti, ottime le zuppe di verdura con legumi e carni.

01	Dom	
02	Lun	
03	Mar	
04	Mer	
05	Gio	
06	Ven	
07	Sab	Grande neve 大雪
08	Dom	
09	Lun	
10	Mar	
11	Mer	
12	Gio	
13	Ven	
14	Sab	
15	Dom	
16	Lun	
17	Mar	
18	Mer	
19	Gio	
20	Ven	
21	Sab	Solstizio d'inverno 冬至
22	Dom	
23	Lun	
24	Mar	
25	Mer	
26	Gio	
27	Ven	
28	Sab	
29	Dom	
30	Lun	
31	Mar	