

# In...forma

## Notiziario dell'ASD Ch'ien

"Il taoismo incoraggia ogni tipo di pratica in grado di rafforzare il nostro legame con l'universo."

Mantak

Chia & Juan Li

Come anticipatoVi, venerdì 6 marzo presso l'oratorio San Bartolomeo a Como, si è svolta la prima riunione del gruppo di dimostrazione autogestito di Como dell'Asd Ch'ien. Grazie alla gentile partecipazione di Maria, in accordo con

Nando, sono state date le indicazioni sulle quali lavorare nei prossimi mesi. Questi suggerimenti, sintetizzati e trascritti dalla nostra paziente Istruttrice per chi non è stato presente all'incontro, si riportano qui di seguito.

## Traccia di lavoro per i gruppi di dimostrazione autogestiti (fase iniziale)

1. Sensibilizzarsi nella percezione di chi ci sta accanto; allenare la visione periferica con sguardo aperto a 180 gradi: gli occhi non focalizzano un'immagine, lo sguardo è rivolto all'infinito.

2. Prendere coscienza delle scansioni interne alle figure della forma o degli esercizi, attraverso l'attenzione al ritmo: suddividere i singoli movimenti nel costante fluire delle otto battute.

3. Armonizzare le entrate "in scena": riconoscere il punto di arrivo e calcolare i passi necessari per raggiungerlo. Eventuali rotazioni vanno sincronizzate.

4. Abituarsi a seguire diverse velocità di pulsazione: a rotazione un praticante dà il ritmo.

Come avrete notato si è parlato di "gruppi". Infatti, per motivi organizzativi, oltre a quello di Como, si costituisce il gruppo di Lecco che si riunirà per la prima volta presso il

Circolo Farfallino di Lecco in Via Cristoforo Colombo n. 9, venerdì 20 marzo alle ore 20. Durante l'incontro, oltre a praticare sulle linee indicateci, si definiranno la frequenza e le modalità delle riunioni. Sono naturalmente desiderati e benvenuti gli associati di Erba e di Como.

I temerari del gruppo di Como sfidano il tempo riunendosi per il secondo incontro a Villa Olmo, sabato 14 marzo alle ore 10 (chi volesse partecipare...).

Scusandoci per le ripetute e-mail pervenuteVi con lo stesso contenuto, causa disguidi tecnici in fase di prova, Vi auguriamo, come sempre,...buona pratica.

**Il "Consiglio Direttivo"**

