



# 2014

■ Primavera

■ Estate

■ 5° stagione

■ Autunno

■ Inverno

■ Giorni felici per la pratica

GEN FEB MAR APR MAG GIU LUG AGO SET OTT NOV DIC

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



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 e 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.

05 GEN	小寒	Piccolo freddo	07 LUG	小暑	Il piccolo caldo
20 GEN	大寒	Grande freddo	22 LUG	大暑	Il grande caldo
03 FEB	立春	Inizio primavera	07 AGO	立秋	Inizio autunno
18 FEB	雨水	Acqua di pioggia	23 AGO	処暑	Il caldo finisce
05 MAR	啓蟄	Gli insetti si risvegliano	07 SET	白露	Rugiada bianca
20 MAR	春分	Equinozio di primavera	23 SET	秋分	Equinozio d'autunno
04 APR	清明	Sereno e luminoso	08 OTT	寒露	Rugiada fredda
20 APR	穀雨	Pioggia del frumento	23 OTT	霜降	Arriva il gelo
05 MAG	立夏	Inizio dell'estate	07 NOV	立冬	Inizio inverno
21 MAG	小滿	Il grano germoglia	22 NOV	小雪	Piccola neve
05 GIU	芒種	Il grano è nelle spighe	07 DIC	大雪	Grande neve
21 GIU	夏至	Solstizio d'estate	21 DIC	冬至	Solstizio d'inverno

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 2014 utilizzato in Cina.

*Questo calendario è un progetto di Qigong gentile [www.qigong-gentile.it](http://www.qigong-gentile.it). Buona pratica da Maria, Kazu e Madoka Okada.*