



2015

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



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	23 LUG	大暑	Il grande caldo
04 FEB	立春	Inizio primavera	07 AGO	立秋	Inizio autunno
19 FEB	雨水	Acqua di pioggia	23 AGO	処暑	Il caldo finisce
05 MAR	啓蟄	Gli insetti si risvegliano	08 SET	白露	Rugiada bianca
20 MAR	春分	Equinozio di primavera	23 SET	秋分	Equinozio d'autunno
05 APR	清明	Sereno e luminoso	07 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
20 MAG	小滿	Il grano germoglia	22 NOV	小雪	Piccola neve
06 GIU	芒種	Il grano è nelle spighe	07 DIC	大雪	Grande neve
21 GIU	夏至	Solstizio d'estate	22 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. Buona pratica da Maria, Kazu e Madoka Okada.