

*L'arte del corpo*



*SALUTE PROSPERITA' BELLEZZA  
nella tradizione tra Occidente e Oriente*

Corso estivo Do-in  
**Mercoledì 8 Maggio**

Prima lezione ore 17.45

a Badia Tedalda

Le lezioni si terranno ogni mercoledì  
da maggio a settembre

Insegnante Elena Macellari

Sala Proloco di Badia Tedalda - Incontro aperto a tutti

Sono consigliati: ABBIGLIAMENTO COMODO

Un tappetino morbido e una coperta imbottita personali

## DESCRIZIONE DEL CORSO

**COSE:** L'antica arte cino-giapponese del Do-In ("aprire i varchi"), nata per assicurare longevità e ringiovanimento psico-fisico è stata riscoperta grazie al ritrovamento di frammenti delle quarantaquattro figure dao yin (44 esercizi) in una tomba Han nelle grotte di Mawangdui (168 a.C.). E' una combinazione di respiro e movimenti fisici per stimolare e attivare il flusso del Ki , energia vitale, in tutto il corpo.

**COSA SI IMPARA:** Il Dao Yin consisteva nello scuotere le ossa, ammorbidire le articolazioni e massaggiare la pelle. Sono gesti del corpo tratti da danze antiche, tecniche di allungamento e respirazione.



**CHI LO PROPONE:** l'insegnante è istruttrice di Aikido, II Dan, arte marziale giapponese che comprende il Do-in come molte altre arti marziali orientali.

**LA LEZIONE:** il corso si svolge in una stanza adeguata se è freddo o piove, altrimenti all'aperto in mezzo alla natura, una volta alla settimana per un ora e mezzo. Non è richiesta preparazione ginnica o particolari doti fisiche.

**DOVE SI PRATICA:** Do-In può essere praticato quasi ovunque: a casa, in ufficio, durante una pausa, dentro o meglio all'aperto. Può essere esercitato nei mezzi di trasporto, in auto, in autobus, in aereo o durante una passeggiata. È di facile accesso e richiede poco sforzo, non servono attrezzi o indumenti particolari.

Esiste una moltitudine di sequenze Do-In che possono essere adattate a chiunque. Da soli o in famiglia, dai bambini ai nonni o con gli amici. E' un arte per tutti

