

DO-IN TECNICHE ED ESERCIZI PER LO SVILUPPO FISICO, MENTALE E SPIRITUALE

insieme a Elisabetta Salaveni, insegnante diplomata all'Accademia Europea Iokai Shiatsu®



医王会

Il Do In è un antico insegnamento, sia Orientale sia (successivamente) Occidentale.

Do significa "Tao", "Via". In significa "dentro".

Do In: etimologicamente "immissione nel proprio sé fisico e spirituale di forze vitali esterne"

ovvero esso è il raggiungimento dell'unità tra mondo esterno (cosmo, cielo e terra) e quello interno (uomo, spirito) E' dunque una Via di Conoscenza, semplice, antica, chiara, la Via per andare "entro se stessi", conoscersi e nel contempo acquisire salute.

Questa antica disciplina di tecniche ed esercizi tradizionali permette di migliorare la salute, acquisire serenità e allo stesso tempo elevarsi nella dimensione spirituale. Il sistema del Tao, dal quale deriva, unito allo stretching dei Meridiani Iokai ha lo scopo di liberare l'individuo da tutto ciò che lo rende "schiavo": rivitalizza gli organi e li armonizza, può prevenire le malattie, la confusione mentale, ogni disequilibrio bio-energetico...Le tecniche del Do In sono costituite da movimenti semplici e naturali, allungamenti e torsioni associati ad una attenta respirazione.

L'Uomo è, come ogni cosa, una manifestazione dell'Energia Universale, con un centro condensato (Yang) ed una progressiva espansione verso la periferia (energia Yin). Tutto in noi è pervaso e percorso da un'energia sottile ben nota nell'Agopuntura Cinese che circola nel corpo e sulla superficie del nostro corpo seguendo dei percorsi chiamati Meridiani che sono associati ai singoli organi e visceri.

L'arte del Do In consiste di pratiche particolari (gesti a distanza dal corpo fisico, stiramenti, palpazioni, massaggi, martellamenti intesi a rimettere ordine nel funzionamento disarmonico delle correnti (Ki) energetiche, praniche e nervose che percorrono il nostro corpo.

Agendo in questo modo sulle Energie Sottili, si agisce indirettamente sugli organi.

Questo lavoro è adatto a tutti, rispettando le naturali espressioni di ogni individuo. Buona pratica a tutti.

2018

Ottobre 13

Novembre 10

Dicembre 01

2019

Gennaio 19

Febbraio 02

Marzo 09

Aprile 06

Maggio 04

Giugno 15

Settembre 21

Ottobre 19

Novembre 16

Dicembre 14

presso il **Centro Olistico Dimensione Vita**

via S. Francesco d'Assisi, 10/14 Varese -Costo lezione singola 20 €

inizio pratiche Sabato h. 9,30, fine h.11,30

con il patrocinio dell'Associazione Iokai Shiatsu Italia

