



DAOYIN

**PRESENTAZIONE DI SEMINARI MENSILI DI
DAOYIN YANGSHENG GONG e
TAIJI QUAN IEMC
CENTRO ENERGHY
CORSO FRANCIA, 4 RIVOLI (TO)**



TAIJI IEMC

INSEGNANTI	ORE/MESE	PERIODO
MARTIGNONI MARLETTA	DALLE 9.30 ALLE 12.30 DALLE 13.30 ALLE 16.30	OTTOBRE - GIUGNO

IL DAOYIN YANGSHENG GONG

Il *Daoyin yangsheng gong* è una ginnastica tradizionale per la salute, un metodo di *Qi Gong* creato dal professore Zhang Guangde dell'Università dello sport di Pechino.

Dopo il 1974 è diventato uno dei Qi Gong più popolari in Cina e nel mondo. Il prof. Zhang Guang De ha insegnato il suo metodo in più di trenta paesi con l'intento di renderlo accessibile a tutti, adulti, anziani, giovani. Si tratta di una successione di sequenze con movimenti lenti e continui. La pratica regolare si fonda sulla combinazione di movimenti e respirazione addominale, lenta, profonda, leggera e ininterrotta, guidata dall'intenzione. Occorre combinare il movimento con la respirazione e la concentrazione su dei punti di agopuntura o dei meridiani, ma anche con dei movimenti di torsione per stimolare i punti localizzati nei polsi e nelle caviglie. Il corpo rimane morbido e rilassato durante tutto l'esercizio: le tensioni sono progressive e non durano che un breve istante: il rilassamento del corpo non significa abbandonarsi o lasciare la presa. I movimenti si susseguono armoniosamente senza fermarsi mai, ed in certi casi si effettuano delle pressioni o degli strofinamenti dei punti o dei meridiani.

Durante il corso si apprenderanno sia le forme base del Daoyin che i movimenti per armonizzare il corpo alle quattro stagioni e la sequenza completa chiamata delle 12 forme al fine di stimolare lo scorrimento delle energie lungo i canali.

IL TAIJI DI SINTESI IEMC

Il Taiji Quan di sintesi IEMC, nasce principalmente dallo stile Yang e da influenze della scuola Chen. Ogni scuola segue un filo conduttore attraverso e grazie al quale si realizza un progetto didattico.

Il Taiji IEMC si pone come principale obiettivo la ricerca del benessere a livello Energetico, Mentale e Fisico. Molteplici sono i cambiamenti che si evidenziano nei praticanti dopo qualche anno di studio e sono relativi alle tre Q: "Quiete nel corpo / Quiete nel respiro / Quiete nella mente".

Queste tre "Q" fanno intuire che sono molti i benefici sulla salute psico-fisica prodotti da tale pratica, primo fra tutti la diminuzione del livello di stress nel praticante. Alcuni studi affermano che il Taiji è una pratica benefica specialmente per le malattie cardiovascolari, come l'ipertensione, e le malattie cardiache croniche. Gli esercizi, che hanno la peculiarità di coinvolgere la maggior parte dei grandi gruppi muscolari in movimenti attivi, aumentano il trasporto di ossigeno nel sangue. La maggior richiesta di ossigeno utilizzato nei muscoli, provoca quindi una migliore prestazione cardiaca e polmonare. Il Taiji, con i suoi movimenti gentili e aggraziati, induce il corpo alla produzione di antiossidanti endogeni, ovvero enzimi con una struttura chimica simile agli antiossidanti presenti nella frutta, nella verdura e nel tè verde. Queste sostanze possiedono l'abilità di combinarsi con i radicali liberi, che sono la causa di condizioni come l'eccesso di grassi nel sangue e di malattie come il diabete, le artriti, le allergie e il cancro.

L'aspetto meditativo del Taiji procura il beneficio addizionale di migliorare l'elasticità dei vasi sanguigni. Inoltre il respiro naturale (lento e profondo) espande i polmoni, abbassa la pressione del sangue e la frequenza del battito cardiaco.

Nel sito www.salutemigliore.it si possono trovare tutti gli approfondimenti sul Daoyin del M° Emilio Martignoni (autore con Donatella Coda Zabetta del libro "IL RITMO DEL CORPO"), e sul Taiji IEMC del M° Vincenzo Marletta (autore del libro "MANUALE DI PERCEZIONE CORPOREA IEMC").

CALENDARIO								
OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
29	26	17	28	25	25	29	27	17

CURRICULUM M° EMILIO MARTIGNONI	
INSEGNANTE/OPERATORE TUINA CONI ADO-UISP	M° DAOYIN YANGSHEG GONG
STUDIOSO DI MTC	AUTORE DI: IL RITMO DEL CORPO

CURRICULUM M° VINCENZO MARLETTA	
IDEATORE DEL METODO: PERCEZIONE CORPOREA IEMC	MASTER REIKI METODO USUI ESTETISTA ABILITATO ALLA PROFESSIONE
ISTRUTTORE KARATE: SHOTOKAN, YOSEIKAN BUDO, SHAOLIN MON	OPERATORE SHIATSU MASUNAGA INSEGNANTE/OPERATORE TUINA CONI ADO-UISP
M° DI TAIJI QUAN STILE CHEN E YANG M° TAIJI DI SINTESI IEMC	AUTORE DI: TAIJI TUINA DUE TECNICHE UN ARTE MANUALE DI PERCEZIONE CORPOREA

PER INFORMAZIONI

www.energhy.it

011 958 14 63

www.salutemigliore.it

EMILIO 333 328 0471

VINCENZO 328 48 62 432

NEL SITO www.salutemigliore.it SI POSSONO TROVARE GLI APPROFONDIMENTI SUGLI STILI
INSEGNATI E I CURRICULA COMPLETI DEGLI INSEGNANTI