

## SEMINARIO Con Emilio Martignoni

# Daoyin dei 12 meridiani

**Cigliano** - Seminario di "Daoyin dei 12 meridiani", organizzato dal Centro per lo sviluppo evolutivo dell'uomo e tenuto da Emilio Martignoni, operatore di qi-gong e massaggio tradizionale cinese. L'incontro, in programma per mercoledì 18 aprile, è finalizzato a diffondere questa ginnastica dolce di origine orientale, praticata in tutto il mondo e materia di insegnamento nelle facoltà di medicina ed educazione fisica della Cina. Il nome completo è Daoyin Yangsheng Gong (Dyysg) e «consiste in una serie di esercizi in movimento che si basano sulla medicina tradizionale cinese e che vanno ad influire sulle energie dei meridiani, sull'equilibrio dello Yin e dello Yang e sulle Cinque fasi evolutive (la Teoria dei Cinque Elementi). Per queste ragioni può determinare effetti benefici sul sistema cuore, sul sistema respiratorio, sulla milza e lo stomaco, sull'apparato locomotorio, sui disturbi della testa quali emicranie, nevralgie o patologie delle emozioni, sul sistema im-

munitario (rene), sul fegato e consente di migliorare in generale la propria condizione fisica e mentale». Il seminario è aperto a curiosi e interessati di ogni età e non richiede esperienza; si consiglia di portare da bere e di vestire un abbigliamento comodo con scarpe da ginnastica. Chi lo desidera può munirsi di una coperta da utilizzare per gli esercizi da seduti. Una condizione importante di questa danza propiziatoria e liberatoria è il bel tempo, per questo motivo il seminario avrà luogo solo se ci saranno le condizioni atmosferiche adatte. Il ritrovo è fissato in un bosco di noci nei pressi di via Collerina n° 15. L'incontro durerà dalle 14,30 alle 17,30 ed è gratuito (solo i non iscritti allo Csen, a cui il centro è affiliato, dovranno pagare 10 euro come quota associativa annuale). Per informazioni e iscrizioni si può contattare la direttrice del Centro, Donatella Coda, al numero 335.6101272 o all'indirizzo donatellacoda@gmail.com.

**Anna Ceoloni**