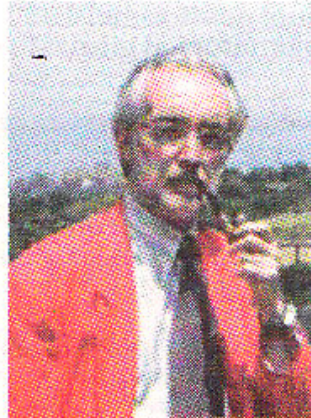


## Ginnastica cinese (anche) per guarire

**Cigliano** - Problemi di respirazione, dolori allo stomaco, mal di testa. Questi e altri malesseri hanno in comune qualcosa: tutti possono essere alleviati grazie al Daoyin yangsheng gong, una particolare ginnastica che dalla Cina giungerà presto a Cigliano. «Il Daoyin yangsheng gong è una moderna ginnastica dolce che combina i metodi antichi per la longevità con il trattamento delle diverse patologie, al fine di migliorare la salute», spiega Donatella Coda, presidente dell'associazione "Centro per lo sviluppo evolutivo dell'uomo" e promotrice dei seminari che tratteranno questa disciplina. La ginnastica, elaborata dal maestro cinese Zhan, è «oggi diffusa in tutto il mondo ed è materia di insegnamento presso le facoltà di Medicina e di Educazione fisica in Cina», continua Coda. La stimolazione dei meridiani e dei relativi punti energetici, come insegna la tradizione orientale, permette di ottenere effetti benefici su tutto l'organismo senza richiedere particolari sforzi. «Il Daoyin è una pratica semplice e adatta ad ogni età» precisa Coda. Come già nelle passate iniziative legate a questa disciplina, il maestro sarà Emilio Martignoni (foto), insegnante di Daoyin yangsheng gong e operatore di massaggio tradizionale cinese. Le novità di quest'anno sono due: la sede dell'associazione, ora in via Collerina 15, e la possibilità di abbinare la pratica del Daoyin con lezioni di fitoterapia tenute dall'esperta Daniela De Gaetano. I seminari di Daoyin si terranno al mattino dalle 9 alle 12,30 e saranno all'aria aperta, se il tempo lo permetterà. Al pomeriggio invece, dalle 15 alle 17, si svolgerà la lezione di fitoterapia (nel primo incontro si parlerà di fitoterapia e alimentazione nell'infanzia). Gli incontri inizieranno l'11 maggio e proseguiranno con cadenza mensile (8 giugno e 12 luglio); riprenderanno poi a settembre dopo la pausa estiva. Per informazioni è possibile consultare il sito [www.ildiamantefarcobaleno.com](http://www.ildiamantefarcobaleno.com) o contattare Donatella al 335.6101272 o all'indirizzo e-mail [donatellacoda@gmail.com](mailto:donatellacoda@gmail.com).



**a.ce.**