



Il Dojo

Scuola Operatori Shiatsu e D.B.N.

A.S.D. e Culturale

v.le Autonomia 57, 95041 Caltagirone CT

tel. 093355885 – cell.3394916004

www.ildojo.com info@ildojo.com

Corso Insegnanti di Do -In

Da un'antica disciplina orientale i segreti per mantenersi in forma e in salute, con movimenti lenti e semplici che allentano lo stress e le tensioni, ripristinano il flusso energetico e tengono lontane le malattie.

Si basa sui principi dell'agopuntura e della medicina tradizionale cinese, ma non richiede l'uso di aghi o di altri

strumenti, né l'intervento di un medico. Il Do-in è un'antica disciplina orientale nata oltre 5.000 anni fa, da praticare quotidianamente in maniera autonoma. Unisce movimento, meditazione, auto massaggio ed esercizi di respirazione. Include anche il canto e l'uso dei suoni.

E' utile per migliorare la salute fisica, sviluppare le facoltà mentali e prevenire le malattie.

Non è una pura ginnastica a corpo libero e nemmeno un semplice massaggio con le mani. Il Do-in è un percorso di autodisciplina che porta alto sviluppo fisico, mentale e spirituale della persona, in accordo con i ritmi e le leggi della natura. Trae origine da antichissime tradizioni orientali, mediche e filosofiche, che avevano lo scopo di promuovere la salute ossia l'unità di mente-corpo-spirito, il ringiovanimento e la longevità. In particolare, deriva dal sistema filosofico del Tao di Shin

Sen (che considera l'uomo un tutt'uno con l'universo), dal quale hanno preso vita, distinguendosi nel corso di 5.000 anni, anche altre tecniche terapeutiche e spirituali come lo Shiatsu, l'agopuntura, le arti marziali e lo yoga. Il Do-in è stato introdotto in Occidente negli Anni 50 ed è parte integrante degli insegnamenti e della pratica nelle Scuole di Shiatsu. In Oriente, ancora oggi è utilizzato dai monaci buddisti zen come mezzo fondamentale per preservare la buona salute.

Secondo la medicina tradizionale cinese, il corpo è percorso da una serie di canali, chiamati meridiani, attraverso i quali circola l'energia vitale (Qi), collegati alle ghiandole e ai vari organi del corpo.

Per mantenersi in buona salute, è indispensabile che questa energia circoli senza ostacoli e che alimenti le diverse parti dell'organismo. Quando questo non avviene, per esempio a causa dello stress, di una cattiva alimentazione o di uno stile di vita scorretto, compare la malattia, interpretata come sintomo di uno squilibrio a livello energetico.

Il Do-in ristabilisce l'equilibrio perduto, riattivando l'energia stagnante e distribuendola equamente in tutto il corpo. In altre parole, ripristina l'armonico funzionamento degli organi attraverso una combinazione di massaggi, digitopressioni, stiramenti, esercizi fisici e di respirazione e meditazione.

Come tutti i sistemi curativi orientali, anche il Do-in è una disciplina preventiva, cioè indirizzata a difendere (prima ancora che a curare) il corpo dalle malattie, attraverso il mantenimento dell'equilibrio fra i diversi organi e la fortificazione del sistema immunitario. Questi esercizi, costituiti da movimenti semplici e naturali, facili da imparare, possono essere praticati da chiunque e richiedono un impegno di pochi minuti al giorno.

Ci sono esercizi mattutini indicati per aumentare la vitalità, sequenze serali che favoriscono il rilassamento, altri che possono essere eseguiti in qualunque momento della giornata per ricaricare il corpo.

Il corso verrà diretto dal M^o Montemagno Giuseppe, insegnante Shiatsu e Do-In, presso A.S.D. e Culturale Il Dojo v.le Autonomia 57, 95041 Caltagirone CT
tel. 093355885 – cell.3394916004

Date incontri:

20 Gennaio 2016	(pomeriggio 14.30 – 19.30)
03 Febbraio 2016	(pomeriggio 14.30 – 19.30)
24 Febbraio 2016	(pomeriggio 14.30 – 19.30)
09 Marzo 2016	(pomeriggio 14.30 – 19.30)
23 Marzo 2016	(pomeriggio 14.30 – 19.30)
13 Aprile 2016	(pomeriggio 14.30 – 19.30)
27 Aprile 2016	(pomeriggio 14.30 – 19.30)
11 Maggio 2016	(pomeriggio 14.30 – 19.30)
25 Maggio 2016	(pomeriggio 14.30 – 19.30)
08 Giugno 2016	(pomeriggio 14.30 – 19.30)
22 Giugno 2016	(pomeriggio 14.30 – 19.30)
22-23-24 Luglio 2016	(esami residenziali)

Scopo del corso è di preparare un Insegnante di Do In, che si ritrovi nelle condizioni di poter dirigere autonomamente una classe di allievi; di possedere gli strumenti per la preparazione della singola lezione e della programmazione mensile o annuale, che abbia la conoscenza dei concetti basi sull'energia, sull'hara, sulle posizioni, e sulle teorie sul quale si basa tale disciplina.

In ogni singola lezione saranno trattati i sotto elencati argomenti:

- 1. Esercizi di respirazione,**
- 2. Studio percorsi energetici,**
- 3. Studio mappe x do in,**
- 4. Ai-Ki-Taiso,**
- 5. Sblocchi articolazioni**
- 6. Studio posizioni,**
- 7. meditazione,**
- 8. conduzione della classe con esercizi individuali,**
- 9. conduzione della classe con esercizi a coppia,**
- 10. Lavori individuali avanzati,**
- 11. Lavori individuali tradizionali,**
- 12. Lavori sui suoni,**
- 13. Lavori utilizzando sussidi esterni,**
- 14. Lavori utilizzando i sensi,**
- 15. stretching,**
- 16. autoshiatsu, ecc. ecc.**



Per il rilascio del titolo di Insegnante di Do – In rilasciato dalla sopra scrivente, dovrà partecipare a tutti gli incontri e ai relativi esami.

Caltagirone 23 Dicembre 2015

**Il Presidente
M° Montemagno Giuseppe**