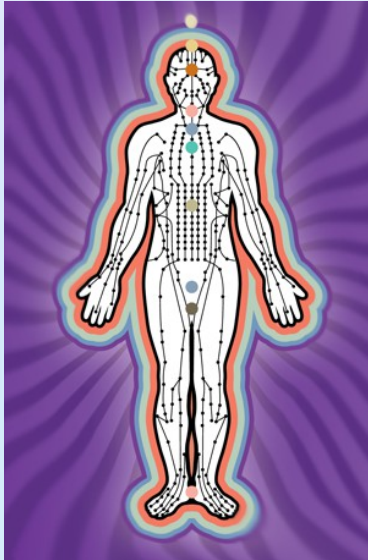


La pratica del Do-in

Automassaggio e stretching dei meridiani energetici

Il **Do-in** è una antica disciplina orientale di automassaggio e di stretching che agisce sulla nostra energia a livello dei meridiani della Medicina tradizionale cinese (usati anche in agopuntura e nello shiatsu) e sugli organi interni per migliorare la salute e l'equilibrio psichico e favorire l'autoguarigione del corpo.



Si tratta di una combinazione di tecniche di **automassaggio, esercizi di stretching e di meditazione, che hanno lo scopo di stimolare i meridiani, imparare a percepire il proprio schema corporeo e riattivare e favorire la circolazione del Ki (il soffio vitale) che fluisce nell'organismo.**

Il do-in si basa sul pensiero taoista e sui **concetti di Yin e Yang e di Ki**

Il Ki secondo gli orientali è l'energia cosmica che pervade l'universo e circola nei nostri meridiani energetici

Lo Yin e lo Yang rappresentano i 2 principi fondamentali dell'universo, l'**espressione della dualità, delle due polarità** che interagiscono continuamente tra di loro. Non sono mai assoluti,

sono complementari, devono essere in equilibrio, ogni fenomeno yin contiene sempre una parte di yang e viceversa, sono in continuo movimento ciclico. La vita nell'universo è un continuo fluire dallo yin allo yang e viceversa.

Nel corpo il Qi circola nei **Meridiani che sono canali energetici che trasportano l'energia nelle varie parti del corpo, formando una rete di comunicazione.** Per gli orientali la malattia è l'espressione di un equilibrio energetico turbato.

Ad ogni meridiano corrisponde un organo o un viscere

Adatto a tutti, il Do-In rende il corpo più flessibile e armonioso, alleviando le tensioni muscolari e le rigidità nelle articolazioni; rivitalizza gli organi, migliora l'umore, stimola la conoscenza e il riequilibrio delle energie interiori.

Inoltre aiuta a diventare più consapevoli del proprio corpo ed a prendersi cura di sé con amore.

Il Do-in rappresenta quindi un efficace strumento per lavorare anche a casa per il proprio benessere.

Munirsi di abbigliamento comodo; l'automassaggio si effettua vestiti, stando seduti a terra.

