

DISCIPLINE PSICOFISICHE ORIENTALI

Palestra GEESINK TEAM – Via Giuseppe Giusti, 35 – tel. 059-820292

DAOYIN

Numero minimo iscritti 10

Laboratorio	Giorno/Ora	Inizio	Docente/ Dove
DAOYIN Intermedi	Mercoledì Ore 09,00 – 10,30	08.10.2025 (solo hh 1,30)	M° G. Gelatti GEESINK TEAM
DAOYIN Principianti	Mercoledì Ore 10,30 – 12,00	08.10.2025 (solo hh 1,30)	M° G. Gelatti GEESINK TEAM
DAOYIN Avanzati	Martedì - Venerdì Ore 09,00 – 10,00	07.10.2025 10.10.2025	M° G. Gelatti GEESINK TEAM
TAIJIQUAN Principianti	Lunedì - Giovedì Ore 11,00 – 12,00	06.10.2025 09.10.2025	M° G. Gelatti Palestra ASIA
TAIJIQUAN Intermedi	Lunedì - Giovedì Ore 09,00 – 10,00	06.10.2025 09.10.2025	M° G. Gelatti Palestra ASIA
TAIJIQUAN Avanzati	Lunedì - Giovedì Ore 10,00 – 11,00	06.10.2025 09.10.2025	M° G. Gelatti Palestra ASIA
YOGA	Lunedì - Giovedì Ore 08,30– 09,30	06.10.2025 09.10.2025	M ^a Prampolini Palestra ASIA
YOGA	Lunedì - Giovedì Ore 09,45 – 10,45	06.10.2025 09.10.2025	M ^a Prampolini Palestra ASIA
SHIATSU corso di avvicinamento	Venerdì Ore 10,00 – 12,00	10.10.2025	Dott. A. Borelli Dharma Shala ASD

DAOYIN: GINNASTICA ENERGETICA CINESE PER LA SALUTE

Docente: **Guido Gelatti**

Daoyin è la tradizionale ginnastica energetica cinese, basata sul movimento del corpo integrato con la respirazione e la concentrazione mentale.

Daoyin significa letteralmente: Dao (=Guidare) Yin (=Distendere o Tirare), al lato pratico, attraverso la calma e la concentrazione, guidare il respiro e il movimento del corpo al fine di stimolare un regolare flusso di energia vitale all'interno dei meridiani energetici. Il Daoyin si basa infatti sul principio delle tre regolazioni, regolare la mente, regolare il respiro e regolare il corpo.

I principi su cui si basa la Ginnastica Daoyin sono quelli della medicina tradizionale cinese, ossia l'esistenza di un'energia vitale, presente nel nostro corpo, che scorre all'interno di una rete di canali, chiamati meridiani energetici, la teoria delle due forze opposte e complementari Yin/Yang e la teoria dei cinque elementi: legno, fuoco, terra, metallo e acqua.

Il metodo Daoyin si basa su sequenze di movimenti eseguite prevalentemente in piedi, con lentezza e controllo, caratterizzate da torsioni, flessioni, piegamenti e distensioni, di braccia, busto e gambe. Viene data grande importanza allo stretching e all'allungamento muscolare, così come alla mobilitazione e alla scioltezza articolare di collo, spalle, gomiti, polsi, anche, ginocchia e caviglie. Ci si dedica anche all'automassaggio e alla stimolazione di alcuni punti dell'agopuntura. Tutta la pratica viene svolta con l'utilizzo di visualizzazioni mentali atte a migliorare l'effetto dei movimenti del corpo.

I benefici della pratica del Daoyin

Fisicamente si riscontra un aumento di scioltezza e mobilità articolare e muscolare, un aumento di forza e stabilità di gambe e caviglie, quindi di equilibrio, un beneficio generale a livello organico e metabolico, piccoli dolori e fastidi quali tensioni e debolezze muscolari, tendinee ed ossee e dolori articolari possono sparire già dopo poche lezioni. Migliora anche la situazione legata a problemi circolatori, di pressione, disturbi del tono generale della persona e dell'umore. Dal punto di vista mentale, il lavoro di coordinazione dei movimenti, stimola fortemente la mente dal punto di vista mnemonico ed aumenta tantissimo la concentrazione e la capacità di ascolto del proprio corpo, favorendo una maggiore tranquillità e una calma mentale che migliora i disturbi del sonno. Sul piano energetico, la combinazione di movimento, respirazione e concentrazione, stimola un riequilibrio ed un miglioramento del flusso dell'energia vitale all'interno della rete dei meridiani energetici, rafforzando il sistema immunitario.

Se cerchi una disciplina dinamica ma “non veloce”, che aumenti la tua mobilità fisica ma senza affaticarti, che favorisca calma e quiete mentale ma senza annoiarti e che migliori il tuo stato di benessere generale in modo costante e progressivo, allora iscriviti e vieni a scoprire il Daoyin, si tratta di un sistema adatto a tutti che segue il principio fondamentale per cui “la pratica si adatta al praticante”.

CALENDARIO DELLE LEZIONI 2025-2026

1° BIMESTRE (Ottobre - Novembre 2025)

*Iscrizioni aperte: dall' **08.09.2025***

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	06/10/2025	13/10/2025	20/10/2025	27/10/2025	03/11/2025	10/11/2025	17/11/2025	24/11/2025	01/12/2025
Martedì	07/10/2025	14/10/2025	21/10/2025	28/10/2025	04/11/2025	11/11/2025	18/11/2025	25/11/2025	02/12/2025
Mercoledì	08/10/2025	15/10/2025	22/10/2025	29/10/2025	05/11/2025	12/11/2025	19/11/2025	26/11/2025	03/12/2025
Giovedì	09/10/2025	16/10/2025	23/10/2025	30/10/2025	06/11/2025	13/11/2025	20/11/2025	27/11/2025	04/12/2025
Venerdì	10/10/2025	17/10/2025	24/10/2025	31/10/2025	07/11/2025	14/11/2025	21/11/2025	28/11/2025	05/12/2025

*Termine precedenza iscrizione per corsi già avviati nell'anno precedente: **19.09.2025***

2° BIMESTRE (Gennaio - Marzo 2026)

*Termine precedenza per iscrizioni al secondo bimestre laboratori il **05.12.2025***

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	12/01/2026	19/01/2026	26/01/2026	02/02/2026	09/02/2026	16/02/2026	23/02/2026	02/03/2026	09/03/2026
Martedì	13/01/2026	20/01/2026	27/01/2026	03/02/2026	10/02/2026	17/02/2026	24/02/2026	03/03/2026	10/03/2026
Mercoledì	07/01/2026	14/01/2026	21/01/2026	28/01/2026	04/02/2026	11/02/2026	18/02/2026	25/02/2026	04/03/2026
Giovedì	08/01/2026	15/01/2026	22/01/2026	29/01/2026	05/02/2026	12/02/2026	19/02/2026	26/02/2026	05/03/2026
Venerdì	09/01/2026	16/01/2026	23/01/2026	30/01/2026	06/02/2026	13/02/2026	20/02/2026	27/02/2026	06/03/2026

3° BIMESTRE (Marzo - Maggio 2026)

*Termine precedenza per iscrizioni al terzo bimestre laboratori il **20.02.2026***

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	16/03/2026	23/03/2026	30/03/2026	13/04/2026	20/04/2026	27/04/2026	04/05/2026	11/05/2026	18/05/2026
Martedì	17/03/2026	24/03/2026	31/03/2026	14/04/2026	21/04/2026	28/04/2026	05/05/2026	12/05/2026	19/05/2026
Mercoledì	18/03/2026	25/03/2026	01/04/2026	08/04/2026	15/04/2026	22/04/2026	29/04/2026	06/05/2026	13/05/2026
Giovedì	19/03/2026	26/03/2026	02/04/2026	09/04/2026	16/04/2026	23/04/2026	30/04/2026	07/05/2026	14/05/2026
Venerdì	20/03/2026	27/03/2026	10/04/2026	17/04/2026	24/04/2026	08/05/2026	15/05/2026	22/05/2026	29/05/2026

Vacanze pasquali da venerdì 03.04.26 a martedì 07.04.26 compresi