



SHOJU NEWS

心柔会

NOVEMBRE 2006

Editore: **Associazione Italiana Shojukai**

Testi, disegni e foto: **Associazione Italiana Shojukai**

Web: www.shojukai.it

E-mail: info@shojukai.it

Web: www.ino-kai.it

E-mail: info@ino-kai.it

tel/fax: 0331-96.49.02

cell: 334-17.69.087

tel/fax: 0331-94.24.13

cell: 338-84.94.588

LA VIA DEL KEIRAKU BUDO

Dott. Giuseppe Pavani

E' la scuola marziale nei meridiani orientali dove i punti sensibili (chiamati Kyusho) sono intesi come "punti di offesa" quando vengono colpiti violentemente e "punti di cura" quando vengono trattati in modo morbido attraverso la pressione. Infatti Keiraku in giapponese significa "fiume" e descrive il percorso dei meridiani energetici che attraversano il nostro corpo e sui quali sono posti i Kyusho; Budo deriva invece dall'antica cultura dei samurai e raggruppa tutte quelle tecniche marziali e terapeutiche per il benessere psico-fisico.

Il Keiraku Budo è sia esercizio marziale sia cura del proprio corpo e andrebbe praticato con costanza nella vita quotidiana. Infatti, ogni tecnica di movimento del corpo ha lo scopo di allenare il fisico ad ogni tipo di attività corporea e mentale con l'esercizio costante di tutti i meridiani energetici. Attraverso le tecniche marziali e preventive del Keiraku Budo si ristabilisce prima di tutto il libero movimento di tutto il corpo attraverso il movimento dei meridiani; in questo modo, si trattano anche i nostri organi interni e, quindi, la causa del blocco fisico ovvero la mente (*Shin*).

Quindi, non bisogna mai dimenticare che la cura del corpo è parallela a quella della mente e, quindi, dello spirito.

CORSI SHOJUKAI a LECCO

L' istituto Shojukai, con sede a Lecco, organizza corsi di Qi-Gong e Reiki presso il centro Jesta a Maggianico, tenuti dal Dott. Marco Vinicio Piras. Il Qi-Gong è un ginnastica orientale tradizionale che, tramite movimenti dolci del corpo accompagnati da una corretta respirazione, aiuta ad allenare il fisico e recuperare anche l'equilibrio dello spirito. Il Qi Gong è consigliato come prevenzione e cura anche alle persone anziane.

Il Reiki è un' arte di origine giapponese che si basa sull'utilizzo dell'energia tramite l'imposizione delle mani, aiutando a ripristinare gli equilibri della nostra energia, fisica mentale, e di tutte le cose che ci circondano, permettendo di affrontare le giornate tranquilli e sereni.

SOMMARIO	PAG
Keiraku-Budo	1
SHOJUKAI	1
Komyo Reiki	1 - 2
SHOJU Reiki	1 - 2
Shiatsu	3
Judo	3

SHOJU REIKI

Il giorno 7-8 Ottobre 2006 presso la I.N.O. si è svolto il seminario di Reiki tradizionale (SHOJU Reiki) organizzato per gli allievi della scuola di Naturopatia del 1°-2°-3° anno, condotto dal dott. Giuseppe Pavani. (...continua a pag 2)

UNA DOMENICA DEDICATA ALLA

PRATICA DEL KOMYO REIKI

Domenica 15 ottobre ...
(segue a pag 2)

SHOJU REIKI

Il giorno 7-8 Ottobre 2006 presso la I.N.O. Istituto di Naturopatia Orientale si è svolto il seminario di Reiki tradizionale (SHOJU Reiki) organizzato per gli allievi della scuola di Naturopatia del 1°-2°-3° anno, condotto dal dott. Giuseppe Pavani. La prima parte della lezione si è svolta raccontando la storia e l'evoluzione del Reiki, una fedele introduzione storica per chi ne fosse all'oscuro. Dopodichè il Maestro Pavani ha proseguito con i *Reiju*, le armonizzazioni, che servono per ripulire i canali energetici della persona che le riceve, permettendo all'energia di fluire più liberamente.

Nella giornata di domenica i diversi anni del corso sono stati divisi, in modo da poter esplicitare i diversi insegnamenti, inerenti ciascuno al proprio livello: il 1° anno seguito dal dott. Pavani, il quale ha spiegato le basi della materia e le sue tradizioni, il 2° anno seguito dal M° Matteo Ghezzi, con assistente Cesare Piras, i quali hanno introdotto i simboli e le diverse metodiche di trattamento. Il 3° anno è stato seguito dal

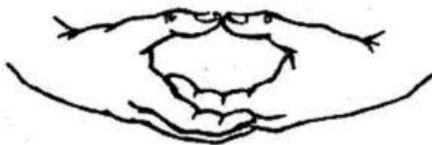


dott. Marco Vinicio Piras e dalla M° Stefania Gamberoni i quali hanno approfondito gli insegnamenti della materia e le ultime simbologie. Al termine della giornata sono stati riuniti i gruppi, che soddisfatti, stupiti e incuriositi dalla materia, si sono dati appuntamento ai mercoledì seguenti per sviluppare approfondimenti, risolvere dubbi, curiosità e praticare tutti insieme la materia appresa!

UNA DOMENICA DEDICATA ALLA PRATICA DEL KOMYO REIKI

Domenica 15 ottobre l'I.N.O. ha ospitato la Teacher Chiara Grandi, del Komyo Reiki Kai Italia che per l'intera giornata ha condotto con il Dott. Pavani un seminario di approfondimento sul Komyo Reiki.

Oltre alla descrizione della propria esperienza personale legata a questa antica disciplina, la Teacher Grandi si è confrontata con gli altri partecipanti sul significato più profondo del Komyo Reiki, sulle diverse tecniche che lei ha appreso direttamente dal Rev. Hyakuten Inamoto e sul modo migliore di applicarle. Infatti, durante la mattina dedicata sia ai 1°-2°-3° livelli sia ai teachers, la Teacher Grandi ha ripassato alcune forme di Komyo Reiki come il cerchio di luce (*Mawashi Reiki*), il massaggio Reiki (*Zenshin Kekko*) e i diversi trattamenti per curare vari squilibri energetici. Il pomeriggio è stato invece riservato ai Teachers che hanno così potuto ripassare e migliorare i passaggi e le tecniche, alcune totalmente nuove, per attivare a loro volta gli studenti per i diversi livelli Reiki. E' stata una bella occasione per tutti gli allievi presenti per praticare insieme alla Teacher Grandi e per farle liberamente domande sul Komyo Reiki e perfezionare le tecniche apprese durante i corsi.



Una delle posizioni assunte dalle mani durante la meditazione Zen, denominata *Kuji*

SHIATSU

Si dice che lo Shiatsu sia una tecnica che affonda le sue origine nelle conoscenze dell'antica Cina. In effetti, la tecnica oggi conosciuta col nome "Shiatsu" altro non è che una piccola parte del massaggio Anma, che deriva dal massaggio Cinese An-Mo, intriso dalle conoscenze della M.T.C.

I maestri più noti, conosciuti per lo sviluppo della tecnica e la sua diffusione verso l'Occidente, sono i maestri Serizawa, Namikoshi e Masunaga. In realtà fu Tamai Tempaku, che nel 1919 teorizzò le basi della disciplina e le pubblicò in un libro. Fu poi il Maestro Masunaga che ripropose lo Shiatsu passando attraverso le conoscenze della M.T.C.

Il significato letterale di *shiatsu* è: pressione con le dita. Questa pressione viene applicata all'interno dei meridiani (*Keiraku*, in giapponese), dei canali energetici che scorrono nel nostro corpo.

La tecnica Shiatsu, che prevede un operatore ed un ricevente, serve per riportare in equilibrio ed armonia le energie vitali, anche se è preferibile usarlo come forma preventiva, per non incorrere in squilibri e disarmonie.

CORSO DI JUDO

A partire dal mese di ottobre è possibile frequentare presso l'I.N.O. corsi di Judo dedicati ai bambini, ragazzi e adulti e condotti dal M° Scorpaniti Antonio, 5° Dan-C.N. Di seguito, gli orari dei corsi:

CORSI di JUDO	MARTEDI' e GIOVEDI'
BAMBINI	17:30 - 18:30
RAGAZZI	18:30 - 19:30
ADULTI	19:30 - 21:00



Via Boschetto, 16
Vergiate - VA

22/10/06 - Alcuni allievi del corso di Naturopatia Orientale



durante il seminario di Shiatsu per il primo e secondo anno

Corso di NATUROPATIA ORIENTALE CALENDARIO 2006/07

Data	1° Anno	2° Anno	3° Anno
21-22 OTTOBRE	SHOJU Shiatsu 1° livello	SHOJU Shiatsu 2° livello	
3-4 NOVEMBRE			SHOJU Shiatsu 3° livello
25-26 NOVEMBRE	Anatomia - Fisiologia	Anatomia - Fisiologia	Anatomia - Fisiologia
9-10 DICEMBRE	Anma (massaggio nei meridiani) 1° livello	Anma (massaggio nei meridiani) 2° livello	
13-14 GENNAIO			Anma (massaggio nei meridiani) 3° livello
27-28 GENNAIO	Introduzione alla filosofia Zen	Introduzione alla filosofia Zen	
10-11 FEBBRAIO			Za Zen
24-25 FEBBRAIO	Jurumero (massaggio "antistress")	Nin - So (Fisiognomica Orientale)	
10-11 MARZO	Stage Primaveraile	Stage Primaveraile	Stage Primaveraile



**Associazione Italiana SHOJUKAI
e Istituto SHOJUKAI**

Sede op.
Via Boschetto, 16
21029 Vergiate – VA
Tel. 0331-96.49.02
Cell. 334-17.69.087

Sede legale
Via C. Cattaneo, 42/H
23900 Lecco – LC
www.shojukai.it
info@shojukai.it