



SHOJU NEWS

心柔会

GENNAIO 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

SHEN, L'ENERGIA DELLO SPIRITO

Dott. Giuseppe Pavani

Il carattere SHEN ha due significati in cinese: spirito e stirare.

Lo Shen rappresenta l'energia spirituale e psichica, la parte divina di ogni essere vivente, ed ha una natura essenzialmente luminosa. Considerandolo come energia corrispondente al cuore-mente, esso si identifica sia con la mente sia con la parte spirituale della vita emotiva della persona. Anche lo Shen può essere coltivato nel corpo e raccolto dall'universo. E' relazionata con il fegato e con il cuore. Quando questi organi sono in salute, il loro Ki (Qi) si combina e produce *Shen*. Se sono in squilibrio, anche lo spirito della persona è compromesso, e la mente può tendere ad una continua stanchezza, agitazione. Lo Shen è la luce degli occhi; conservata ed aumentata quando volgiamo il nostro sguardo all'interno, praticando introspezione e meditazione. La sua energia è invece dissipata e dispersa quando passiamo troppo tempo a preoccuparci degli avvenimenti esterni e dei nostri pensieri ad essi relativi. Quando lo Shen è squilibrato la nostra mente è disturbata e confusa.

"Coltivare lo Shen" è un principio fondamentale di ogni tradizione Orientale, nonché un'Arte di Vita.

神

L'ARTE DEL BASTONE NEL TERZO LIVELLO DI ANMA

Sabato 13 e Domenica 14 gennaio ci sarà il seminario di Anma dedicato ai terzi anni della Scuola di Naturopatia Orientale. E' un livello, il terzo, che si scosta dai precedenti in quanto gli allievi verranno introdotti alle

tecniche del **Bo**, tradotto letteralmente *bastone*. Il legame tra gli esercizi che verranno insegnati e l'arte dell'Anma consiste nel saper controllare il proprio corpo ed esercitarlo alla flessibilità ed alla coordinazione attraverso i movimenti con il bastone. Sono tecniche antiche che derivano dall'Aiki-jutsu e comprendono la gestione del corpo attraverso il principio dei meridiani e del Ki, l'energia. Per gli allievi del terzo anno, questo livello Anma è il gradino che precede l'apprendimento delle vere e proprie manipolazioni energetiche (?per prevenire e risolvere squilibri energetici e fisici di diversa natura?). Infatti, esse non possono essere capite se prima il futuro operatore non impara a padroneggiare il movimento del proprio corpo, a liberarlo dalle costrizioni, ad avvertire il respiro e ad agire usando il Ki.

ZEN

Gli allievi del primo e secondo anno della Scuola di Naturopatia Orientale si stanno preparando al seminario di Zen, condotto dal dott. Pavani che si terrà nei giorni 27 e 28 Gennaio, [...]

(segue a pag 2)

SOMMARIO	PAG
Shen	1
Anma 3°Liv	1
Zen	2
Festa!!	2
Komyo	3
Anmai	3
Auguri	4

ZEN

Zen, la materia che verrà presentata nel weekend tra 27 e 28 Gennaio, come sempre il sabato dalle 15 alle 17 e la domenica dalle 9e30 alle 17e30, agli allievi del corso di Naturopatia Orientale dell'I.N.O., a Vergiate.

Il programma prevede un'introduzione al Buddismo ed ai suoi principi, passando per il Taoismo ed il Confucianesimo, fino ad arrivare alla presentazione della Filosofia Zen vera e propria, che non è una religione, non una dottrina, ma "semplicemente" un modo di vivere.

Agli studenti verranno presentate diverse forme di meditazione, tra le quali la Visualizzazione, che consiste in una meditazione guidata, utile ad abituare la mente a seguire un solo pensiero per volta, fino ad arrivare all'assenza di pensiero, durante la meditazione Za-Zen, cioè quella praticata dai monaci, nell'assoluta immobilità e nel completo silenzio.

Sarà un seminario impegnativo, ma anche una tappa fondamentale per la crescita degli studenti.



Alcuni momenti della cena Natalizia dell'A.I.S.

FESTA!!

Anche quest'anno l'Epifania ha portato via tutte le feste invernali.

Ma non i sorrisi, che scaturiscono se riguardiamo le foto della nostra cena sociale! organizzata nella sera del 13 Dicembre al ristorante Crugnolino, insieme agli studenti della Naturopatia ed ai ragazzi del Judo, allievi del M° Antonio Scorpaniti, erano presenti anche molte famiglie.

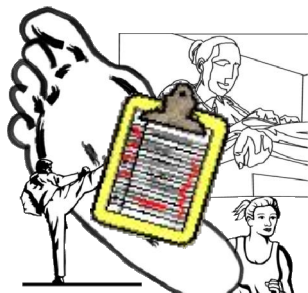
Alla serata è stato invitato anche il dott. Ebisuno Sumio, il quale ha contribuito ad animare la festa, lasciando a bocca aperta i presenti, creando origami complessi ed eleganti partendo da minuscoli fogli di carta.

La conclusione della festa è stata sancita dal caratteristico gesto che il dott. Pavani compie tradizionalmente: come ogni anno ha porto i suoi auguri omaggiando ogni donna con una rosa.

BOOM DI KOMYO NEL BRESCIANO

Dopo il primo seminario che il dott. Pavani e il dott. Piras hanno tenuto il giorno 8 Dicembre, sia i Maestri che gli allievi sono rimasti soddisfatti ed entusiasti dall'esperienza tanto che un altro seminario è stato ultimato proprio in questi giorni. Infatti, il 6 ed il 7 Gennaio i due fondatori della Shojukai sono tornati ad Esine per trasmettere gli insegnamenti di terzo livello ad alcuni allievi ed addestrare Antonino Didiano e MariaGrazia Bragaglia allo Shinpiden, il livello di insegnante.

Per chi non ne fosse al corrente, Komyo Reiki è una disciplina fondata dal reverendo Inamoto Hyakuten, il quale ha ricevuto un insegnamento molto vicino alla tradizione che discende dal Maestro Usui.



Hai difficoltà nel gestire
la tua società sportiva?

Associazione Italiana
SHOJUKAI
Via boschetto, 16
Vergiate -VA-
tel 0331-96.49.02
info@shojukai.it

Prova con le nostre soluzioni!

Associazione Italiana SHOJUKAI

I nostri iscritti godono di un mare di possibilità!

A DICEMBRE LEZIONE DI ANMA PER GLI ALLIEVI DEL 1° E 2° ANNO

Il mese di dicembre si è concluso con il seminario del 1° e 2° livello di Anma distribuito in due giornate ricche di tecniche e molta pratica.

Mentre gli allievi del primo anno sono stati introdotti dal dott. Pavani ai principi ed agli esercizi di questa antica arte orientale, i secondi anni hanno potuto approfondire la propria esperienza imparando diverse forme specifiche per trattare disturbi localizzati e cronici. L'Anma, che si può utilizzare per risolvere qualsiasi genere di problema, è la base di tutte le manipolazioni energetiche, dello Shiatsu, del Do-In, ed è fondamentale per imparare a liberare il nostro corpo e ripristinare il movimento naturale.

UN CONSIGLIO, per tutti gli allievi e per chi è curioso!

Leggete o scaricate (gratuitamente!) il libro redatto dal dott. Pavani che s'intitola "Anma: l'arte antica dei samurai giapponesi" che è possibile trovare sul sito www.inokai.it, troverete interessanti nozioni ed approfondimenti, piccole chicche per migliorarsi e conoscere la base storica e culturale che ha portato allo sviluppo di questa nobile arte.

REV. HYAKUTEN INAMOTO

Come avevamo già preannunciato sui numeri precedenti del nostro giornalino, il rev Inamoto Hyakuten tornerà in Italia nel mese di Marzo, ospite esclusivo dell'Associazione Italiana SHOJUKAI presso la I.N.O. di Vergiate!

Gli Shinpiden potranno seguire un seminario tenuto da lui, ancora in data da definire. Chiunque fosse interessato è pregato di rivolgersi alle segreterie, chiamando i numeri: 0331-96.49.02 o 0331-94.24.13 o inviando una e-mail all'indirizzo info@shojukai.it.

A breve saranno comunicate anche le date di tutti eventi in cui sarà possibile incontrare il rev. Hyakuten, che rimane in Italia per due settimane.

Uno sguardo al calendario del corso di Naturopatia Orientale, presso l'**I.N.O.**:

13 - 14 Gennaio	Seminario di Anima 3° livello
27 - 28 Gennaio	Introduzione alla filosofia zen
10 - 11 Febbraio	Za Zen
24 - 25 Febbraio	Massaggio Jurumero
24 - 25 Febbraio	Nin-So (fisiognomica II anno)



DOPO LE VACANZE INVERNALI, I PANETTONI
E LE PISTE DA SCI....

SI RICOMINCIA!!!

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