

IL 25 NOVEMBRE STAGE DI KARATE A MANTOVA

Sono aperte le iscrizioni per l'allenamento tecnico di Karate stile Shouju Ryu e Goju Ryu che si svolgerà il 25 Novembre presso il **Palazzetto Comunale**, in via Europa, a Canneto sull'Oglio (MN). Lo stage, aperto a tutti, si terrà **dalle ore 9.00 alle ore 12.30** e sarà condotto dai Maestri Giuseppe Pavani 8° Dan Shojukai, Angelo Appiani 7° Dan, Massimo Congiu 6° Dan e Marco Vinicio Piras 4° Dan.



A lato, il M° Pavani e il M° Appiani con le cinture nere partecipanti ad un allenamento tecnico svoltosi in precedenza

I PROSSIMI APPUNTAMENTI:

1-2 DICEMBRE 2007 – Seminario di Shouju Zen per il 3° anno a Vergiate

8 DICEMBRE – Conferenza di Masami Okamoto presso l'I.N.O. di Vergiate

15-16 DICEMBRE 2007 – Seminario di Shouju Zen per il 1° anno a Lecco



Associazione Italiana SHOJUKAI
e Istituto SHOJUKAI

Sede Op.
Via A. De Gasperi, 13
23900 Lecco – LC
tel/fax 0341/288.454
cel 334.17.69.087

Sede Legale
via C.Cattaneo,42/H
23900 Lecco - LC
www.shojukai.it
info@shojukai.it



NOVEMBRE 2007

SHOJU NEWS

少柔会

Editore: Associazione Italiana SHOJUKAI

Testi, Disegni e foto: Associazione Italiana SHOJUKAI

Tel/Fax: 0341-28.84.54 Cel: 334.17.69.087

Web: www.shojukai.it

Email: info@shojukai.it

FUDOSHIN, LA MENTE IRREMOVIBILE

Dott. Giuseppe Pavani

Il termine Fudoshin significa “mente irremovibile” e rappresenta uno stato di imperturbabilità, una dimensione mentale e filosofica che contribuisce all'efficacia dell'azione del praticante avanzato di arti marziali. Fudoshin è uno spirito dominato dalla calma irremovibile e dalla determinazione, dal coraggio senza avventatezza, dalla stabilità radicata sia a livello mentale sia a livello fisico. Come un salice, possenti radici affondano nella terra mentre flessibili e tenaci rami oppongono, ai venti che soffiano, una leggera accomodante resistenza. Quando lo spirito è fermo e in silenzio, ogni cosa gli ruota intorno senza attaccarlo. Anche nella

IN QUESTO NUMERO...

- Fudoshin
- Masami Okamoto
- Seminari di Naturopatia
- Cena orientale a Lecco
- Shaolin e Wudang
- Allenamento tecnico
- Prossimi appuntamenti

vita di tutti i giorni, quando ci si trova in difficoltà o in situazioni di fatica o ira, il vero segreto è quello di non fare vedere agli altri questo stato d'animo e conservare la capacità di sorridere. Solo quando ci si ferma, si recupera la propria calma interna, in uno stato di armonia e pace, si possono capire le situazioni in modo chiaro e trovare così le soluzioni migliori.



APPUNTAMENTO CON MASAMI OKAMOTO

Ricordiamo a tutti i soci Shojukai l'appuntamento dell'8 Dicembre con Masami Okamoto. L'allieva di Hiroshi Doi e Hyakuten Inamoto, direttamente in contatto con la scuola Reiki Gendai-Ho in Giappone, l'insegnamento originale del maestro Usui sarà per la prima volta in Italia dove, presso la sede dell'I.N.O. di Via Boschetto 16, a Vergiate (VA) terrà, in via straordinaria, una conferenza nella quale parlerà della sua esperienza personale legata al Reiki e risponderà alle domande dei presenti. Un'esperienza unica per chi già pratica Reiki, ma anche per chi vuole avvicinarsi a questa disciplina. Non mancate!

A lato, Masami Okamoto (in alto a sinistra), Hyakuten Inamoto (in basso a sinistra) e Hiroshi Doi (in basso a destra)

A LEZIONE DI SHIATSU TRADIZIONALE

Il seminario di Shiatsu riservato ai terzi e ai quarti anni che si è svolto nelle giornate del 3 e 4 novembre è stato una bella sorpresa per tutti gli allievi della scuola di Naturopatia di Vergiate, dato che la lezione si è divisa tra gli insegnamenti del Dott. Giuseppe Pavani e quelli del Dott. Ebisumo Sumio. In particolare durante la giornata di domenica, quando i due maestri si sono

intervallati tra di loro, gli allievi hanno potuto conoscere e apprezzare due modi di fare shiatsu legati da una base comune, quella tradizionale, e differenziati solo da anni di esperienze in cui ognuno di loro ha potuto sviluppare un proprio metodo. Entrambi mantengono vivo il legame con le origini di quest'arte giapponese ed è stato bello per tutti poter osservare e praticare con insegnanti di tale portata che insegnano lo shiatsu ancora in modo semplice e tradizionale. Sabato 10 e domenica 11 novembre si è, invece, svolto a Lecco il seminario di Shiatsu rivolto ai primi anni della scuola di naturopatia ed è stato condotto dai Dottori Giuseppe Pavani e Vinicio Piras.



IL 24 NOVEMBRE KOMYO REIKI A LECCO

Sabato 24 Novembre, dalle ore 15 alle ore 18, si svolgerà a Lecco in via A. De Gasperi un Seminario di Komyo Reiki riservato ai primi, secondi e terzi livelli. La lezione sarà condotta dai Maestri Giuseppe Pavani e Marco Vinicio Piras e sarà un'ottima occasione, per chi ancora non la conosce, per apprendere questa antica e preziosa disciplina fondata soprattutto sulla cura di se stessi come strumento di crescita spirituale e personale. Inoltre, in previsione dell'arrivo nel mese di Marzo del prossimo anno del Rev. Hyakuten Inamoto, chiunque desideri ricevere lo Shinpiden direttamente dal monaco, può approfittare di questo seminario per apprendere gli insegnamenti dei livelli successivi e prepararsi al meglio all'evento.

STORIA E PRATICA DELLO ZEN

Nei giorni 17 e 18 novembre si è svolto, presso l'I.N.O. di Vergiate il seminario di Shoju Zen per i primi e secondi anni della Scuola di Naturopatia Orientale. Partendo dalla storia e dal pensiero Buddhista, e utilizzando esempi pratici, il M° Pavani, supportato dal M° Piras, ha mostrato come la semplicità della disciplina Zen sia applicabile alla vita di tutti i giorni, e come praticandola quotidianamente si può arrivare ad assaporare davvero ogni attimo della nostra esistenza. Nella giornata di domenica gli allievi hanno sperimentato in prima persona alcuni esercizi di meditazione e respirazione che possono aiutare a migliorare lo stato del corpo e della mente e, aiutando a superare il pensiero, possono avvicinare alla vera conoscenza di se stessi e della vita. Una corretta respirazione e la capacità di concentrarsi sul qui e ora attraverso la meditazione risvegliano, infatti, a poco a poco l'essenza Zen che ci appartiene e che è già presente in noi, ma che ha bisogno di aiuto per emergere ed essere vissuta a pieno.



CULTURA E SAPORI D'ORIENTE A LECCO

Il 13 Novembre al ristorante "La Perla Nera" di Lecco, in occasione del compleanno del Dott. Piras, l'Associazione Italiana Shojukai ha organizzato una serata più unica che rara basata sulla cultura, i cibi e i sapori del lontano Giappone. Il Dott. Ebisumo Sumio, collaboratore e amico del Dott. Piras e del Dott. Pavani, nonché provetto cuoco, ha preparato e curato personalmente il menù della cena presentando agli ospiti piatti a base di pesce crudo tipici della cucina orientale come il sushi e il sashimi e piatti ricercati e creati al momento a base di salmone, cannolicchi, pesce spada, ricciole, gamberi, scampi e tanto altro. Ad accompagnare il tutto, raffinati vini scelti personalmente dal Dott. Sumio che, a fine serata, ha offerto agli ospiti l'immane bicchiere di sakè. Non poteva mancare il regalo dei soci dell'associazione Shojukai al Dott. Piras (una bellissima scultura in legno e ceramica che richiama l'oriente) e **gli auguri di tutti al maestro!**



In alto, il Dott. Sumio durante la preparazione di una delle pietanze servite presso il Ristorante "La Perla Nera" di Lecco.

TUTTI A TEATRO PER I MONACI SHAOLIN E WUDANG

Sabato 10 Novembre le associazioni Shojukai e I.N.O. sono state invitate con i propri allievi allo spettacolo che si è tenuto al Teatro di Varese e dal titolo "Shaolin & Wudang. L'altro volto della Cina". E' stata una bella serata durante la quale tutti i partecipanti, che hanno aderito numerosi, hanno potuto assistere ad una rappresentazione sicuramente affascinante ispirata alla filosofia dello Yin Yang e del Buddismo Zen e alle incredibili tecniche di combattimento e meditazione dei Maestri Shaolin e Wudang. L'intento dello spettacolo è stato soprattutto portare in scena uno spaccato della realtà cinese attuale, divisa tra misticismo e modernità, che vede coesistere due mondi opposti, due volti contrastanti di una stessa nazione in cui iniziative di sviluppo e progresso convivono con una cultura millenaria e antiche tradizioni. Tutti gli spettatori sono rimasti affascinati soprattutto dalle incredibili "performance" dei monaci, fondate sulla dura pratica quotidiana delle tecniche di gestione del "Qi".



Sopra, il Maestro Piras, lo chef Manuele Saponaro, il sommelier Carmine Lobracc e il Dott. Sumio.