

VISITA IL SITO

[WWW.NATUROPATIAORIENTALE.IT](http://WWW.NATUROPATIAORIENTALE.IT)

IL PRIMO PORTALE DEDICATO ALLA  
NATUROPATIA ORIENTALE IN ITALIA!!!

Vi ricordiamo, inoltre, che sono aperte le **iscrizioni** per l'anno accademico **2008/2009** dei corsi quadriennali di Naturopatia Orientale di Lecco e Vergiate

#### PROSSIMI APPUNTAMENTI

26 – 27 aprile 2008	KAMPO 3° livello (erbe e dietologia orientale)	VERGIATE
10 – 11 maggio 2008	ANMA 1° E 2° livello (massaggio nei meridiani)	VERGIATE
17 – 18 maggio 2008	ANMA 1° livello	LECCO
24-25 maggio 2008	NIN SO 3° anno (fisiognomica)	VERGIATE

**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



APRILE 2008

# 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](http://www.shojukai.it)

Email: [info@shojukai.it](mailto:info@shojukai.it)

In collaborazione con l'INO-KAI di Vergiate

#### IN QUESTO NUMERO...

Coppettazione  
Qi-Gong e Wesak

Riflessologia plantare  
Kampo-Yaku

Prossimi appuntamenti

#### COPPETTAZIONE



La coppettazione consiste nell'apporre sulla superficie cutanea una "coppetta" in cui si è creato il vuoto in modo che possa esercitare un'azione di richiamo del sangue in superficie. Sembra che questa tecnica derivi da usanze sciamaniche, che a questo scopo utilizzavano le corna di animali. Oggi sono, generalmente, costruite in materiale vetroso, in bambù, in bachelite o in plastica. Lo scopo di questa tecnica è quello di rimuovere le ostruzioni dai Meridiani e migliorare la circolazione energetica nel corpo, attivare la circolazione del Sangue, riequilibrare lo yin e lo yang. Le coppette agiscono su cute e muscoli tramite uno stimolo irritativo ai meridiani ottenuto con microtraumi a livello capillare che creano una stasi di sangue terapeutica. Generalmente le coppette vengono utilizzate in quattro diversi modi:

Applicazione persistente: la coppetta viene messa a dimora sulla cute in genere tra i 5 ed i 10 minuti ma si può arrivare fino ai 20 minuti, a seconda della risposta della cute del cliente.

Applicazione istantanea (flashing): la coppetta viene applicata ed immediatamente tolta, per poi essere subito rimessa; ottima per espellere il vento freddo.

Applicazione a scorrimento: si lubrificano con unguento o olio la parte da trattare ed il bordo della coppetta; successivamente si applica la coppetta e si fa scorrere avanti ed indietro sulla zona da trattare (generalmente sul percorso di un meridiano); tecnica ottima per traumi di vecchia data.

Applicazione di coppette su ago o dopo digitopressione con Y Zhi Chan Tui Fa o tecniche analoghe.

### L'ARTE DELLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

E' stato un successo lo stage di primavera svoltosi nei giorni 29-30 Marzo presso la I.N.O. di Vergiate. Il Dott. Ebisuno Sumio, affiancato dai Maestri Pavani e Piras, ha fornito ai partecipanti alcune nozioni di riflessologia plantare.

Le giornate si sono svolte, in una prima parte, con un insegnamento teorico, allo scopo di far comprendere ai presenti le origini della disciplina che stavano per conoscere, ed una seconda parte in cui gli allievi, provenienti sia dall'Istituto di Naturopatia Orientale di Vergiate che da quello Shojukai di Lecco, si sono visti impegnati nella pratica di questa nuova tecnica, in modo da sentire e conoscere le zone più precise da trattare in corrispondenza dei diversi squilibri presenti nel corpo.

La lezione è stata molto intensa ed impegnativa per i nostri allievi, rimasti certamente soddisfatti dalla splendida arte presentata.

Sotto, foto di gruppo dei partecipanti allo stage di Riflessologia Plantare del 29 e 30 marzo



### KAMPO-YAKU PER I PRIMI E SECONDI ANNI

Il 5 e il 6 Aprile si è svolto il seminario dedicato alla Kampo-Yaku e rivolto ai primi e ai secondi anni della scuola di naturopatia orientale di Vergiate.

Kampo-Yaku significa "erboristeria" e rappresenta un sistema di prevenzione e cura di se stessi e degli altri basato sull'uso delle erbe officinali; trattare i diversi squilibri attraverso l'assunzione di rimedi naturali volti, in modo dolce, ad attenuarne gli effetti del problema aiuta ad allontanarsi dall'assunzione, in alcuni casi necessaria ma altre volte eccessiva, di farmaci che a lungo andare intossicano il nostro organismo.

Il 26 e 27 Aprile sempre a Vergiate ci sarà il seminario di Kampo-Yaku rivolto questa volta ai terzi anni.

### ALL'ISOLA VIRGINIA PER IL QI-GONG E IL WESAK

Il 9 Maggio alle ore 19 all'isolino Virginia di Biandronno (Va) si terrà un allenamento di Qi-Gong e la speciale celebrazione del Wesak.

L'evento organizzato dall'associazione Yamato (Gavirate), dall'I.N.O. (Vergiate) in collaborazione con la Shojukai (Lecco), unisce gli allievi di diverse scuole sullo sfondo della piccola isola, patrimonio culturale della Provincia di Varese, per praticare insieme il Qi-Gong in riva al lago e immersi nella natura.

E' un'occasione da non perdere nella quale, eccezionalmente, lo spazio della splendida isola (nella foto qui sotto) è stato messo a disposizione per questa serata condotta dai Maestri Giuseppe Pavani, Stefania Gamberoni, Marco Vinicio Piras.



L'isolino Virginia di Biandronno (Va)

Dopo l'allenamento ci sarà anche la celebrazione del Wesak, festa buddhista che simboleggia l'unione e la pace fra gli essere umani, la cui origine viene fatta risalire al 483 a.C., anno della morte di Siddharta Gautama, il Buddha.

Si narra che poco prima di lasciare ogni legame terreno, l'Illuminato, mosso a compassione dalla sofferenza e dall'oppressione degli uomini, promise che non sarebbe entrato nel Nirvana fino a quando l'ultimo degli esseri umani non sarebbe stato libero, aggiungendo che sarebbe disceso tra gli uomini una volta l'anno nel Plenilunio del Wesak per dare alla Terra e all'umanità intera la sua Benedizione.

Per l'occasione, questo diventa semplicemente un modo

diverso per stare insieme legato alla tradizione giapponese.

A conclusione della serata, tutti i partecipanti ceneranno

in riva al lago gustando le varie specialità di pesce di lago.

