

JURUMERO: MASSAGGIO RILASSANTE

Nei giorni di sabato 12 e domenica 13 Gennaio, gli allievi della scuola di Naturopatia Orientale del primo anno di Vergiate, hanno svolto un seminario di Jurumero (forma di massaggio rilassante). La lezione è stata condotta dai Dottori Giuseppe Pavani e Marco Vinicio Piras e dalla Dott.sa Stefania Gamberoni.

Dopo una prima parte teorica, con spiegazioni su come comportarsi durante la pratica, gli allievi hanno affrontato con interesse e soddisfazione la pratica del massaggio stesso. La lezione, resa molto intensa dai nostri Maestri, è stata spiegata in maniera semplice, per dar modo di comprendere tutto il programma senza difficoltà. Ancora una volta i nostri Maestri hanno stupito gli allievi con spiegazioni e concetti pieni di sostanza, che permettono ai nuovi praticanti di arricchirsi e di realizzarsi. Ricordiamo che i giorni 19 - 20 Gennaio si svolgerà un seminario di jurumero anche per gli allievi del primo anno dell'Istituto Shojukai di Lecco.

JAPAN REIKI PER I PRIMI E SECONDI ANNI

Sabato 26 e Domenica 27 Gennaio 2008 si svolgerà il seminario di Japan Reiki, condotto dai Maestri Pavani e Piras e rivolto ai primi e ai secondi anni della scuola di Naturopatia Orientale di Vergiate. Reiki è un'arte ormai molto diffusa e conosciuta fra gli allievi della scuola, ma in questo corso si darà la possibilità di imparare tecniche tradizionali nascoste per molto tempo all'interno del Giappone e solo da qualche anno riscoperte anche in Occidente. Infatti, arti come quella del soffio, dello sguardo, del picchiettamento, dello strofinamento sono modi semplici di trasmettere Reiki e vicini allo stile intuitivo di Mikao Usui, che risultano straordinariamente efficaci e che permettono di conoscere e usare quest'arte nella sua completezza.

Il 9 e il 10 Febbraio ci sarà invece il seminario di Japan Reiki dedicato anche ai terzi e ai quarti anni.

PROSSIMI APPUNTAMENTI:

19-20 GENNAIO – seminario di Jurumero per il 1° anno a Lecco
26-27 GENNAIO – seminario di Japan Reiki per il 1° e 2° anno a Vergiate
9-10 FEBBRAIO – seminario di Japan Reiki per il 3° e 4° anno a 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



GENNAIO 2008

SHOJU NEWS

少
集
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

IN QUESTO NUMERO...

- Japamala
- Moxa
- Anma
- Arti marziali a Malnate
- Hyakuten Inamoto
- Jurumero
- Japan Reiki
- Prossimi appuntamenti

JAPAMALA (Mala Tibetano)

“Japa” significa letteralmente “mormorare”, mentre “mala” vuol dire “ghirlanda”, “collana”. Nella simbologia “Ja” sta per “janmaviccheda”, la cessazione del ciclo di nascita e morte; e “pa” sta per “Pa kara papanasana”, purificazione e redenzione di tutti i peccati. Il Mala è un rosario, generalmente costruito in legno, della dimensione di 37 cm circa. Esso è formato da 108 grani; ciò assume un significato ben più profondo di quello puramente numerico:
- 1 rappresenta la verità Ultima
- 0 al centro rappresenta lo stato di Samadhi
- 8 rappresenta la natura creativa

Il mala viene utilizzato dai Lama Tibetani soprattutto durante la recitazione dei Mantra (suoni e vibrazioni). I 108 grani della corda principale sono legati, infatti, ad una sacra sequenza di suoni che viene ripetuta per 100 volte; le ulteriori 8 ripetizioni avvengono per assicurare che non ci siano state omissioni o interruzioni durante la recitazione.

I 3 grani finali del rosario sono chiamati “I Grani Trattenuti” (o Dok-dsin) e simboleggiano la Trinità buddista. In ogni mala c'è, poi, un grano in più, che va a formare l'estremità superiore, conosciuto come Bindo o Sumeru, la stazione di giunzione. Così, quando si ripete il mantra, si dovrà arrivare fino a Bindu, per poi tornare indietro, e ricominciare da capo. Il giusto modo di utilizzare il Japamala è quello di appoggiare il rosario sopra il dito medio, tenendo insieme le altre dita (ad esclusione del dito indice, che rappresenta l'uomo e del dito mignolo, che non devono venire a contatto con il mala). Il Japamala dovrebbe, quindi, essere tenuto nella mano

destra tra il pollice (che è Dio - Paramatma), e l'anulare, così che la fusione con il Divino possa venire enfatizzata ad ogni grano e ad ogni respiro. Il significato che questa azione prende è quello di trascendere il mondo dell'illusione, degli attributi, procedendo, così, verso la coscienza dell'unità.

Sotto, un'immagine del Japamala, o Mala Tibetano



UN WEEK-END ALL'INSEGNA DELL'ARTE DELLA MOXA

Le tecniche di moxa, arte antica che si basa sui punti della Medicina Tradizionale Cinese sui quali viene scaldata l'artemisia vulgaris, sono una novità per gli studenti del quarto anno della scuola di naturopatia. Il seminario che si è svolto il 12 e 13 di gennaio è stato, dunque, una bella sorpresa per gli studenti di Vergiate, che hanno potuto apprendere le basi teoriche e pratiche di questa tecnica che si rivela veramente efficace nel trattare squilibri cronici come forti tensioni muscolari, problemi legati all'umidità, infiammazioni che perdurano nel tempo e molto altro.

Nel pomeriggio di sabato il Dott. Pavani ha introdotto gli studenti ai diversi tipi di moxa, al modo in cui applicarla, alle controindicazioni e alle modalità di somministrazione; la giornata seguente è, invece, stata dedicata all'insegnamento da parte del Dott. Ebisuno Sumio e del Dott. Pavani dei principali punti energetici lungo i meridiani sui quali applicare la moxa, descrivendo di ognuno l'esatta posizione e lo squilibrio a cui è legato.

L'apprendimento di quest'arte proseguirà durante i mercoledì sera dedicati alla lezione di naturopatia orientale, in quanto imparare tutti i punti energetici nel corpo e quando usarli non è semplice e prevede, oltre ad un lungo studio, anche un'applicazione pratica importantissima e costante.

ANMA, L'ARTE DEGLI ANTICHI SAMURAI

Il termine Anma, sconosciuto in Italia, è invece molto diffuso oggi in altri Paesi europei come la Francia e la Gran Bretagna, in America e, naturalmente, in Giappone. Infatti, questo nome viene comunemente associato a tecniche di massaggio con fine rilassante, preventivo, energetico e che unisce e combina fra loro tecniche di manipolazione alla pressione e massaggio di punti specifici del corpo umano. Quest'arte aiuta principalmente ad eliminare rigidità muscolari, attiva la circolazione sanguigna, elimina la tensione, previene e interviene sulle dislocazioni ma, soprattutto, ristabilisce l'equilibrio energetico mente-corpo-spirito agendo direttamente sui blocchi energetici eventualmente presenti nel nostro organismo. Infatti, Anma si basa principalmente sui principi della medicina tradizionale cinese ed usa tutte le tecniche principali del massaggio energetico su punti specifici del corpo umano, così come i meridiani (Keiraku) sui quali sono situati.

Aldilà della diffusione odierna, questa tecnica ha origine molto antiche che risalgono a più di cinquemila anni fa in Cina, dove era denominata An-mo, per poi venire importata sotto il nome generico di Kampo (insieme di tecniche, "modo cinese"), così come molte altre arti, in Giappone dove venne chiamata Anma (an-premere; ma-strofinare). Ma, in origine, Anma era ben diversa da come è oggi conosciuta nei paesi d'Oriente; infatti, anticamente tale arte comprendeva molte tecniche quali la Moxa ("erba che brucia"), Kuatsu ("dare la vita"), Sekkotsuin ("sistemare le ossa"), Sei-tai ("sistemare il corpo"), Sei-fuku ("mettere a posto i legamenti"), il massaggio, la dieta ed era una vera e propria "filosofia" per condurre una vita sana ed equilibrata, fisicamente e spiritualmente. Proprio per questo motivo, tale modo di vivere, prevenire e curare era stato adottato dagli antichi samurai giapponesi che vivevano ogni pratica (spirituale, marziale, dietetica, ecc.) nel proprio insieme, in quanto ognuna rappresentava un singolo aspetto di una visione globale e unica di un modo di vivere che comprendeva sia tecniche per mantenere il corpo (la ginnastica, l'arte marziale, il massaggio, la dieta) sia tecniche per lo spirito (meditazione zen). Anma faceva quindi parte del loro sistema di vita per educare la mente e lo spirito e ripristinare e mantenere il Ki, l'Energia che, per gli orientali, è il soffio vitale alla base della vita stessa. L'intento del Dott. Pavani, dopo tanti anni di ricerca e di studio, è proprio quello di far conoscere e diffondere le tecniche Anma così come venivano insegnate tradizionalmente cioè come sistema ricco ed efficace di cura di sé e che abbraccia molteplici fattori, dalla manipolazione all'alimentazione, con l'intento di migliorare il proprio sistema di vita e la propria salute.



A lato, il Maestro Angioletti con il sindaco Sandro Damiani, durante un momento della consegna degli attestati di partecipazione.



ARTI MARZIALI A MALNATE

Domenica 16 dicembre, presso il Palazzetto dello Sport di Malnate (VA) si è tenuto uno stage nazionale di arti marziali promosso dall'Associazione Taekwon-Do Martial Arts del Maestro Arcangelo Angioletti con il patrocinio del comune di Malnate. Alla manifestazione hanno partecipato anche l'Istituto Naturopatia Orientale di Vergiate (VA) del Maestro Giuseppe Pavani e l'Associazione Karate-Kobudo di Pontoglio (BS) del Maestro Massimo Congiu. La giornata è stata un momento di incontro di diverse discipline marziali: il Taekwon-Do, il Karate stile Shojukai e il Karate stile Goju Ryu. Tutti i partecipanti hanno potuto praticare con i tre maestri i diversi stili e assistere a una dimostrazione finale. Durante l'evento è intervenuto anche il Dott. Sandro Damiani, sindaco di Malnate, esprimendo la convinzione "che lo sport è palestra di tolleranza, predispone alla socialità e promuove i valori democratici e di cittadinanza".

LECCO INCONTRA IL REVERENDO HYAKUTEN INAMOTO

Anche quest'anno l'Associazione Italiana Shojukai si prepara ad un grande evento. Il giorno 29 Febbraio arriverà dal Giappone il Monaco Hyakuten Inamoto, fondatore del Komyo Reiki, che sarà ospite a Lecco, dove terrà, in via del tutto eccezionale e su esplicita richiesta dell'Associazione una presentazione aperta al pubblico, permettendo così, anche a chi conosce poco le discipline orientali, di venire a contatto con l'arte del Komyo Reiki. Il soggiorno del Reverendo Hyakuten a Lecco si prolungherà anche nei giorni 1 e 2 marzo, durante i quali i praticanti Komyo Reiki di terzo livello potranno ricevere il Master, o livello Shinpiden, direttamente dal fondatore di questo stile Reiki. Anche i Master Komyo Reiki precedentemente formati avranno la possibilità di partecipare al seminario, avendo, così, modo di aggiornare ed approfondire le conoscenze già acquisite.

A partire dal 29 febbraio sarà, inoltre, nuovamente ospite dell'Associazione Italiana Shojukai **MASAMI OKAMOTO**, che, oltre a fornire un aggiornamento sullo stile "Japan Reiki" completerà il percorso cominciato con i Maestri Pavani, Piras e Didiano, trasmettendo loro gli insegnamenti del livello Shinpiden.