

## STAGE DI KARATE CON I NEO-CAMPIONI

Ha avuto un grande successo lo stage di Karate che si è svolto il 24 Febbraio presso il Palazzetto Comunale di Telgate (Bg). Tra i numerosi allievi che hanno partecipato, anche alcuni neo-campioni mondiali.

In una prima parte i partecipanti sono stati divisi in base al colore della cintura, così da poter ricevere tutte nuove nozioni dai maestri che si sono alternati nell'insegnamento ai vari gruppi. La seconda parte è stata, invece, caratterizzata dalle dimostrazioni che i Maestri Pavani, Congiu, Appiani ed Angioletti hanno effettuato delle diverse pratiche e stili da loro conosciute e praticate.

Il pranzo di gruppo ha concluso l'interessante mattinata.



A sinistra, gli allievi del M° Angelo Appiani della scuola Goju Ryu di Mantova che hanno vinto il mondiale di Karate

## PROSSIMI APPUNTAMENTI

29-30 MARZO: STAGE PRIMAVERILE A VERGIATE

5-6 APRILE: SEMINARIO DI KAMPO PER IL 1° E IL 2° ANNO A VERGIATE

19-20 APRILE: SEMINARIO DI JAPAN REIKI DI 1° LIVELLO 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



MARZO 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

Email: info@shojukai.it

## KIN-HIN

Il kin-hin è il tipo di meditazione camminata, che risale direttamente a Shakyamuni il Buddha.

Esso viene praticato tra una seduta di zazen e l'altra, ma non è un intervallo, il silenzio prosegue, in calma un passo dietro l'altro, un respiro dietro l'altro si avvanza in fila seguendo il passo della persona davanti.

Nella pratica del kin-hin si parte sempre con il piede destro, che si solleva e si riappoggia effettuando mezzo passo per volta, seguendo ciascuno il ritmo della propria respirazione senza però dimenticare che siamo tutt'uno con gli altri e con tutto l'universo. La schiena deve essere dritta, le spalle rilassate e le mani nella posizione di Sasshu, la cervicale estesa, il mento leggermente rientrato verso il petto, lo sguardo sempre con un'inclinazione di 45° davanti a noi.

Kin-hin non è diverso da Zazen, ma è semplicemente meditazione in movimento. E' l'essere totalmente qui e ora in ogni istante, uno con l'universo. E' l'atteggiamento che dovremmo avere durante ogni attimo della nostra giornata.

Questo è ciò che viene chiamato Gyoji, l'esperienza della pratica senza sosta, attimo per attimo, che ci permette di trovare l'unità della propria vita con Zazen, con la Via. E' ciò che ci permette di condurre una vita senza separazioni e divisioni. E' grazie alla presenza totale, qui e ora, in ogni momento della pratica che si raggiunge l'unità mente-corpo. Occorre semplicemente essere attenti e vigili.

## LA NOVITA' DEL DO-IN

Sabato 23 Febbraio i secondi anni della scuola di naturopatia orientale di Vergiate hanno frequentato il seminario di Do-In, auto-massaggio orientale. E' la prima volta che questa materia, antica arte cino-giapponese per rivitalizzare tutto il corpo, viene proposta agli allievi della scuola e infatti il dott. Pavani ha aperto questo seminario anche agli altri anni per dar loro l'opportunità di imparare questa disciplina molto semplice e applicabile alla vita di ogni giorno per il benessere personale.

## IN QUESTO NUMERO...

- Kin-hin
- Do-In
- Stege primaverile
- Rev. Hyakuten Inamoto a Lecco
- Qi-Gong a Gavirate
- Kampo
- Japan reiki a Lecco
- Stage di Karate a Telgate
- I neo-campioni del mondo
- Prossimi appuntamenti

## ALLO STAGE PRIMAVERILE ARRIVA LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Quest'anno lo stage primaverile che riunirà i quattro anni di naturopatia e si svolgerà Sabato 29 e Domenica 30 Marzo avrà come tema la riflessologia plantare. Sarà presente il Dott. Sumio che, con i Maestri Pavani e Piras, condurrà il seminario e mostrerà la base teorica e pratica della riflessologia del piede in modo da dare agli allievi gli strumenti fondamentali per poter praticare quest'arte.

## GRANDE SUCCESSO A LECCO PER L'ARRIVO DEL REV. HYAKUTEN

E' stato un grande successo, anche superiore alle aspettative, l'arrivo del Reverendo Hyakuten Inamoto a Lecco il 1 e 2 Marzo. All'evento, organizzato dall'associazione Shojukai, hanno partecipato allievi Reiki arrivati per l'occasione da tante parte d'Italia come Varese, Brescia, Milano, Reggio Emilia, Savona e molte altre, che hanno ricevuto gli insegnamenti del livello Shinpiden direttamente dal monaco giapponese. Infatti le due giornate sono state molto intense per i futuri master e per chi ha voluto semplicemente ripassare lo Shinpiden acquisito l'anno scorso quando il Rev. Hyakuten ha condotto il seminario a Vergiate; gli studenti hanno avuto anche l'opportunità di ripassare interamente i primi tre livelli e quindi di imparare la pratica per formare altri master Reiki e ricevere infine fra gli applausi il diploma di Shinpiden.

Qui sotto, la foto dei partecipanti alle due giornate dedicate all'insegnamento del livello Shinpiden.



La serata di sabato è stata invece dedicata alla conferenza organizzata presso l'Unione Commercianti Lecchesi e alla quale hanno partecipato tante persone, tanto da riempire la sala e da lasciare molta gente in piedi. Durante la serata, il Rev. Hyakuten ha tenuto un discorso, tradotto dall'inglese all'italiano da Chiara Grandi rappresentante della Komyo Kai in Italia, nel quale ha parlato della sua esperienza personale legata al Reiki e ha mostrato alcune foto originali sui luoghi frequentati da Mikao Usui come il monte Kurama; oltre a questo, ha risposto alle domande dei presenti, fra i quali c'erano molti praticanti Reiki ma anche semplici curiosi.

Al weekend hanno partecipato, oltre agli organizzatori Dott. Pavani e Piras, anche il Dott. Ebisumo Sumio, presente alla conferenza, e Masami Okamoto della Gendai Ho di Parigi a sua volta allieva di Hyakuten e vicina alla scuola Gakkai in Giappone.

## TUTTI UNITI PER IL QI-GONG

L'allenamento di Qi-Gong organizzato a Gavirate il 22 Febbraio dall'associazione Yamato di Gavirate e dall'I.N.O. di Vergiate, è stato l'occasione per un bello scambio tra scuole differenti. Lo stage è stato condotto dal Dott. Sumio e hanno partecipato allievi di Gavirate e Varese della Dott. ssa Gamberoni e quelli di Vergiate del Dott. Pavani, che hanno colto l'occasione di praticare per un'ora e mezza il Qi-Gong tradizionale. Il Dott. Sumio ha descritto e fatto praticare la forma base del Dao Yin Yang Shen Gong e anche i movimenti legati al meridiano del Cuore e del Rene.



A lato, un momento dell'allenamento di Qi-Gong organizzato dall'Associazione Yamato-Armonia

## I SEGRETI DELLA KAMPO

Nei giorni di sabato 5 e domenica 6 Aprile 2008 si svolgerà presso l'I.N.O. di Vergiate un seminario rivolto agli allievi che frequentano il primo e secondo anno del corso di naturopatia orientale durante il quale il M° Pavani ci parlerà della Kampo.

Verranno affrontati in particolare i temi dell'alimentazione, attraverso esempi ed indicazioni, e delle erbe, spiegandone la diversità ed il modo più corretto per utilizzarle.

## JAPAN REIKI A LECCO

Il giorno 19 e il giorno 20 Aprile l'Associazione Italiana Shojukai organizza a Lecco un seminario di Japan Reiki per gli allievi iscritti al primo anno del corso di Naturopatia Orientale, che affronteranno questo nuovo ed interessante stile di Reiki con l'aiuto dei Maestri Giuseppe Pavani e Marco Vinicio Piras e dei loro insegnamenti.