



Shoju news



Newsletter Numero 3
Marzo 2009

Editore: Associazione Italiana SHOJUKAI

Testi, Disegni e foto:

Associazione Italiana SHOJUKAI

Tel/Fax: 0341-28.84.54

Web: www.shojukai.it

e-mail: info@shojukai.it

In questo numero parliamo di...

- * Essere Positivi
- * Stage di Qi-Gong a Gavirate
- * Campionati italiani di Karate
- * Seminario Komyo Lecco
- * Cambio di date per lo stage estivo
- * Tuina a Lecco e Vergiate
- * Stage primaverile: ripasso e ayurveda
- * Curiosità

Tutto ciò che siamo è il risultato di ciò che abbiamo pensato.

Proverbio del mese

29 MARZO:

CAMPIONATI ITALIANI DI KARATE

Il 29 Marzo si svolgerà a Verona la ventiduesima finale dei campionati italiani individuali di karate organizzata dalla F.E.K.D.A. in collaborazione con la Società KC Dossobuono. La gara, alla quale parteciperanno allievi del M° Pavani classificatisi agli interregionali del Nord Italia, inizierà alle ore 9 nella piazza Azzurri d' Italia, Verona.

Editoriale

Essere Positivi

Il primo dei principi che animano l'operato di un buon Naturopata Orientale è sicuramente quello di avere un atteggiamento POSITIVO nella vita di tutti i giorni.

Tutti noi vorremmo guardare la vita con il sorriso ma spesso ciò non avviene per lasciare invece spazio a quello che di brutto e di negativo ci succede o abbiamo paura che accada. Mantenere uno spirito positivo permette di muovere un'energia forte e indirizzata a ciò che desideriamo. La visualizzazione di ciò che vogliamo ottenere è importante perché aiuta ad aver bene chiaro e rendere reali i nostri desideri per poi indirizzare le energie (positive!) verso la meta. Se invece vediamo tutto nero e ci lamentiamo di quello che non va non riusciremo mai a trasformarci in meglio e, di conseguenza, a proiettarlo anche nel nostro lavoro e insegnarlo agli altri. La prima vera correzione è all'interno di noi stessi. Un famoso detto zen recita: "Se sorridi, il mondo attorno a te sorride".

Il sorriso è uno stato interiore.

Stage di Qi-Gong a Gavirate

Nella serata del 2 Marzo si è svolto a Gavirate lo stage di Qi-Gong condotto dal Maestro Ebisuno Sumio e organizzato dall'Associazione Armonia-Yamato in collaborazione con l'Associazione Shojukai. All'evento erano presenti allievi della Dott.ssa Stefania Gamberoni e del Dott. Giuseppe Pavani, ospite della serata, che hanno praticato e perfezionato per due ore le forme di base del Qi-Gong come il Dao Yin Yang Shen Gong, e le forme per i meridiani di Cuore e Polmoni. Il Maestro Sumio ha corretto e seguito con cura gli allievi durante l'allenamento rispondendo alle loro domande e curiosità e descrivendo anche le basi filosofiche di quest'antica arte cinese; non è mancata, poi, la pratica di forme di meditazione energetica per far comprendere ai praticanti che ciò che si muove nel Qi-Gong è essenzialmente l'energia interna di ciascuno di noi.

A destra, foto di gruppo dei partecipanti allo stage di Qi-Gong del 2 Marzo



SEMINARIO DI KOMYO REIKI A LECCO

Numerosi sono stati i partecipanti al seminario di Komyo Reiki, stile ideato dal Rev. Inamoto, organizzato dall'Associazione Italiana Shojukai per i primi, secondi e terzi livelli svoltosi nella sede di Lecco il giorno 23 Febbraio.

La lezione è stata tenuta dai Maestri Pavani e Piras; gli allievi, curiosi ed entusiasti, hanno arricchito la giornata con domande e dubbi da risolvere.



In alto, i partecipanti al seminario di Reiki stile Komyo tenutosi il 22 febbraio a Lecco

STAGE PRIMAVERILE: RIPASSO E AYURVEDA

Nei giorni 7 e 8 Marzo si svolgerà lo stage primaverile del corso di Naturopatia Orientale. Le lezioni si svolgeranno nella sede di Vergiate, che ospiterà anche gli allievi che frequentano la scuola presso l'Istituto Shojukai, a Lecco.

Durante i due giorni di lezione i Maestri Giuseppe Pavani e Marco Vinicio Piras, dopo un breve ripasso e la risoluzione di eventuali dubbi degli allievi in merito agli argomenti affrontati finora, concentreranno la spiegazione sul tema del massaggio Ayurveda indiano.

SHIATSU: PREVENZIONE E RECUPERO

Lo Shiatsu è l'arte di conservare la salute, di tenersi in forma, di far fronte ai malesseri, alle tensioni, allo stress. E' la risposta giusta per acquisire vigore, calmare i dolori e sconfiggere la tensione. Quando si avverte un dolore la prima reazione istintiva è di portare le mani sulla parte dolente. Inconsciamente cerchiamo un contatto, un flusso positivo con questa parte attraverso una pressione e cerchiamo così di alleviare la sensazione dolorosa. Lo shiatsu è proprio trovare armonia con le mani grazie a una giusta pressione sui punti energetici del corpo, i cosiddetti meridiani, e per questo infonde energia e rilassamento al tempo stesso. Un aspetto fondamentale della filosofia shiatsu è la prevenzione. Come troviamo scritto nel Libro dei Mutamenti, il junzi, cioè l'uomo dotato di una grande anima, medita sempre in anticipo sui disturbi e prende misure per prevenirli. Quindi lo shiatsu è al tempo stesso mezzo di prevenzione e di recupero naturale della salute. La pressione shiatsu determina un maggiore afflusso del sangue sui punti e sulle zone trattate e l'operatore, attraverso la sua valutazione, è in grado di rilevare squilibri energetici ancora prima che vengano evidenziati a livello organico, prevenendo l'insorgere del disturbo, prima che si manifesti. Comunque, sia nel caso di intervento preventivo che in quello successivo all'insorgere del disturbo, possiamo definire lo shiatsu come l'arte di ascoltare con le mani, un'arte che nutre, promuove, mantiene e protegge la vita. *(Alberto Barbazza)*

NATUROPATIA ORIENTALE: cambio di date per lo stage estivo

Lo stage estivo per gli allievi di Vergiate e di Lecco previsto per fine giugno avrà invece luogo nei giorni 30 e 31 Maggio e 1 e 2 Giugno approfittando dunque del ponte per la Festa della Repubblica e guadagnando anche una giornata in più rispetto a quelle iniziali. L'evento si svolgerà quest'anno a Borgio Verezzi in provincia di Savona, piccolo e antico borgo ligure famoso per i suoi paesaggi e per le grotte dalle splendide forme e colori. Lo stage è organizzato dall'Associazione Italiana Shojukai in collaborazione con la Federazione Italiana Karate - U.D.O. del Maestro Baratelli che sarà presente con tutti i suoi allievi; non tutti sanno, infatti, che i Maestri Pavani e Piras sono responsabili per la U.D.O. del settore Discipline Orientali.

TUINA A VERGIATE E LECCO

Il 21 e 22 Marzo presso l'Istituto di Naturopatia Orientale di Vergiate si svolgerà il seminario di Tuina, rivolto agli allievi del corso quadriennale di Naturopatia Orientale.

Il Tuina è una pratica terapeutica fondata sui principi della Medicina Tradizionale Cinese, in cui le manipolazioni sono usate per stimolare punti o particolari aree del corpo in modo da favorire il corretto equilibrio delle energie Yin e Yang nell'organismo.

È un metodo completo che include tecniche di massaggio sui muscoli, tecniche di trazione e mobilitazione sulle vertebre e sulle giunture e digitopressione sui punti energetici dell'agopuntura cinese.

Curiosità

Ricordiamo a **TUTTI VOI** la nuova rubrica prevista per i prossimi numeri, aperta alle vostre domande sul mondo della Naturopatia Orientale, tenuta personalmente dal Dott. Pavani. Per soddisfare le vostre curiosità inviateci le domande all'indirizzo info@shojukai.it riportando nell'oggetto: "Curiosità".

