

Il Maestro Giuseppe Pavani ha il piacere di annunciare che dal mese di maggio lo Studio Pavani si trasferirà sulla Statale del Sempione al nr. 39 presso il Centro Commerciale "Le Farnie" a Vergiate

### Editoriale

## SII GRATO

QUESTO PRINCIPIO È MOLTO PREZIOSO IN QUANTO INSEGNA L'ACCETTAZIONE E LA GRATITUDINE. QUANDO ATTRAVERSIAMO UN PERIODO NEGATIVO DELLA NOSTRA VITA È FACILE CONTINUARE A LAMENTARSI DELLA NOSTRA SITUAZIONE, CONCENTRANDOCI SU CIÒ CHE NON VA BENE. SI DOVREBBE INVECE RINGRAZIARE PER QUELLO CHE SI HA, ANCHE SE LO SI VORREBBE CAMBIARE, IN QUANTO È L'UNICA COSA CHE POSSEDIAMO IN QUEL MOMENTO ED È IL PRODOTTO DI CIÒ CHE SIAMO STATI E LA BASE DI PARTENZA PER LA NOSTRA TRASFORMAZIONE. LA GRATITUDINE INSEGNA L'ACCETTAZIONE DELLA NOSTRA VITA, NON COME RASSEGNAZIONE, MA CON IL CORAGGIO DI NON RICADERE NELLA LAMENTELA INCONCLUDENTE E CONTINUA CHE SERVE SOLO A FARCI PRECIPITARE ANCORA PIÙ IN BASSO; LA GRATITUDINE ED IL SORRISO APRONO INVECE LE PORTE A CIÒ CHE DI POSITIVO VOGLIAMO CREARE.

## Campionati Italiani di Karate

Il 29 marzo si sono svolti a Verona le finali dei campionati italiani di Karate della FEKDA. Anche quest'anno il numeroso gruppo sportivo agonisti dell'associazione sportiva dilettantistica Goju Ryu di Canneto s/O vi ha partecipato ottenendo ottimi risultati. Sotto la guida del Maestro cintura nera 7° dan Appiani Angelo commissario tecnico nazionale per la fekda gli atleti hanno saputo confrontarsi al meglio con avversari di alto livello tecnico. Sul tatami si sono distinti infatti Saracino Rosaria, laureatasi per la terza volta consecutiva campionessa italiana nella specialità kata cinture marroni, Belicchi Tommaso (campione italiano dello stile) e 2° posto nella classifica iridata. Ottime performance anche per gli esordienti Pellini Nicholas. Pellini Gaia, Pellini Francesco e Travaglioli Enrico che non sono saliti sul podio solo per una manciata di decimi di punto. Dato il prestigio della competizione, grande soddisfazione comunque per l'impegno, la qualità tecnica e la agguerrita tenacia dimostrati sui tappetini di gara da tutto il resto del gruppo, a testimonianza dell'ottimo lavoro svolto quest'anno in palestra da tutto lo staff tecnico dell'A.s.d. Goju Ryu.

### In questo numero parliamo di...

- \* Sii grato
- \* Campionati Italiani di Karate
- \* Zen - l'arte di vivere
- \* Jurumero a Lecco
- \* Do-In
- \* Calendario stage estivo
- \* Nin-So terzo anno
- \* Segnalazioni

**Non c'è strada che porti alla felicità: la felicità è la strada**

*Proverbio del mese*



I seminari di Zen rivolti agli allievi di naturopatia orientale che si sono svolti a Vergiate il 18 e 19 e a Lecco il 25 e 26 aprile hanno introdotto ai partecipanti le basi filosofiche e pratiche della meditazione Zen. Contrariamente a ciò che si pensa, lo Zen è una disciplina molto pratica in quanto arte di vita che insegna a essere presente in ciò che si fa, all'attenzione e alla consapevolezza. Sono questi i temi sui quali hanno insistito i Dottori Pavani e Piras nel loro insegnamento attraverso tecniche di consapevolezza prima di tutto del nostro corpo e poi della nostra mente, al "sentire" noi stessi, così difficile oggi, in quanto è più semplice distrarsi per non pensare e curare gli "effetti" di un problema piuttosto di cercarne la causa reale con coraggio. Lo Zen è la base di tutte le arti e della vita, la pietra solida sulla quale dovrebbe fondarsi la nostra esistenza di ogni giorno.

### LA TECNICA DEL DO-IN

Nei giorni 23 e 24 Maggio si terrà a Lecco un seminario di Do-In per gli allievi che frequentano il secondo anno della scuola di Naturopatia Orientale. Il termine Do-In significa auto-stimolazione; si tratta di un'antica tecnica cino-giapponese che prevede digitopressioni, esercizi di stretching, tecniche di respirazione e meditazione. Questo tipo di automassaggio permette di curare subito i piccoli mali prevenendo così forme più gravi di squilibrio, mantenendo il proprio corpo in salute e la propria mente in uno stato di pace e serenità.

### NIN SO PER IL TERZO ANNO

Il 16 e 17 Maggio si svolgerà a Vergiate il seminario di Nin-So rivolto agli allievi del terzo anno della scuola di Naturopatia Orientale e condotto dai Maestri Pavani e Piras. Il seminario affronterà gli argomenti di base della diagnosi energetica e della fisiognomica, fornendo strumenti utili ad una prima definizione dello squilibrio energetico eseguita attraverso l'osservazione generale di un individuo, partendo sempre dal presupposto che il naturopata deve considerare la persona nella sua totalità analizzando l'ambiente in cui vive, l'alimentazione, la famiglia, le amicizie, il lavoro svolto e lo stato emozionale.

Il 23 e 24 Maggio si svolgerà a Lecco il seminario di Jurumeru (massaggio rilassante) rivolto ai primi anni di naturopatia orientale. Il corso, condotto dai Dottori Pavani e Piras, insegna la forma del massaggio orientale nei meridiani per riequilibrare la persona fisicamente ed energeticamente. Infatti questo massaggio, eseguito sul ricevente con oli essenziali, unisce il rilassamento del classico massaggio alla stimolazione dei meridiani (keiraku), permettendo così all'operatore di rivitalizzare lo stato psico-fisico del ricevente che percepisce così un profondo benessere energetico..

Venerdì 24 aprile il M° Pavani ha consegnato le cinture arancio ai bambini del corso di karate Cerano Andrea, Bonini Paola e Favaro Eliana e la cintura gialla a Xhemrishi Eldorado. COMPLIMENTI A TUTTI!!!

### STAGE ESTIVO: CALENDARIO

Dal 30 Maggio al 2 Giugno si svolgerà a Borgio Verezzi (SV), in collaborazione con la Federazione Italiana Karate e l'Unione Discipline Orientali, lo stage estivo rivolto agli allievi del corso di Naturopatia Orientale di Vergiate e Lecco. Di seguito trovate il calendario delle attività che verranno svolte nel corso di ciascuna giornata:

**Sabato 30 Maggio** - arrivo e sistemazione

**Domenica 31 Maggio** - Qi Gong/Zen, Shiatsu/Anma, Kampo/Yaku So Gaku

**Lunedì 1 Giugno** - Kyou Ken Jutsu/Tou You Gaku, Tuina, Qi-Gong/Zen

**Martedì 2 Giugno** - Reiki/Ki-Do, Jurumero, Domande aperte

**VI SEGNALIAMO CHE SUI NOSTRI  
SITI  
[WWW.SHOJUKAI.IT](http://WWW.SHOJUKAI.IT) E  
[WWW.INO-KAI.IT](http://WWW.INO-KAI.IT)  
POTETE TROVARE LE DATE DEI  
CORSI DI NATUROPATIA ORIENTALE  
PER L'ANNO 2009-2010!**



A.S.D. Italiana SHOJUKAI

Sede Operativa: Via A. De Gasperi, 13 - 23900 Lecco -LC-

tel/fax: 0341-288.454

web: [www.shojukai.it](http://www.shojukai.it)

e-mail: [info@shojukai.it](mailto:info@shojukai.it)

Sede Legale: Viale Ticino, 24 - 21026 Gavirate -VA-