

Pillole per la salute

Dopo aver trattato “L'importanza del risveglio” nello scorso numero, in questa edizione un piccolo consiglio per dormire serenamente e riposare corpo e mente, arrestando finalmente tutti i pensieri che ruotano vorticosamente nella nostra testa.

- Riposare davvero -

Uno dei principi originali del Reiki è “Kansha shite” - Sii grato - e allora perché non provare a pensare con gratitudine vera, reale, sentita dal cuore a tutti gli eventi della giornata appena trascorsa? La Mente si concentrerà su cose positive e Morfeo...farà il resto....

Sui prossimi numeri altre piccole “pillole per la salute!”

Seminari di Shoju Shiatsu

PROSEGUONO I CORSI DI NATUROPATIA ORIENTALE A VERGIATE E LECCO

Procede regolare il corso di Naturopatia Orientale e come da calendario siamo arrivati al secondo appuntamento. La materia trattata sarà **Shoju Shiatsu**, la digitopressione scuola Shoju.

Agli iscritti del 1° anno saranno spiegate le origini, i supporti e le posizioni del corpo mentre gli studenti degli anni successivi studieranno in maniera più analitica i meridiani, il loro specifico percorso, i singoli punti di carico e scarico e gli squilibri corrispondenti. La lezione verterà anche sull'approfondimento dell'aspetto pratico, dando valenza alla manualità e alla elasticità del corpo durante tutti i passaggi che *tori* (l'operatore) farà su *uke* (il ricevente).

I futuri Naturopati Orientali eseguiranno tutte le tecniche utilizzando *l'Hara*, sede dell'energia, portando la propria attenzione sulla respirazione e sulla distensione addominale. Perché è proprio il sodalizio di questi due elementi fondamentali (giusto posizionamento del corpo + idonea respirazione) che gioca il ruolo primario in questo scambio energetico che è lo Shiatsu.

UN SUCCESSO LA PRESENTAZIONE DI VERGIATE

Venerdì 25 Settembre è stata l'occasione per il Dott. Pavani di presentare i nuovi corsi di quest'anno e la scuola di Naturopatia Orientale. All'incontro, oltre agli allievi del maestro, hanno partecipato curiosi e appassionati del mondo delle arti orientali. La scuola di Naturopatia Orientale, l'unica esistente in Italia, è il fiore all'occhiello di questo centro ed è presentata e pensata dal Dott. Pavani quale “scuola di vita” che insegna ad occuparci pienamente e con entusiasmo di noi stessi attraverso l'apprendimento di arti per curare il corpo e la mente come l'erboristeria orientale (kampo), la diagnosi energetica (nin-sou), tecniche di auto-massaggio (do-in), shiatsu, reiki, e tanto altro. Anche la vasta scelta tra i corsi monotematici propone delle ottime strade per mantenere la salute: Qi-gong, Shiatsu, Reiki e Karate, per i bambini e per gli adulti, le più richieste.

In questo numero parliamo di...

- * *Pillole per la salute*
- * *Naturopatia Orientale / Shoju Shiatsu*
- * *Presentazione dei corsi / 25 Ottobre*
- * *Naturopatia Orientale / 24 ottobre*
- * *Stage propedeutico allenatori / 31 ottobre*

“ **Non pensare mai al domani, cerca di vivere intensamente il presente.** ”

Proverbio del mese



Il dott. Pavani esegue una tecnica Shiatsu



24 OTTOBRE: LA NATUROPATIA ORIENTALE SBARCA A VARESE

Il 24 e 25 Ottobre parte la Scuola di Naturopatia Orientale presso la Scuola Bosina a Varese.

La sede è stata messa a disposizione dalla Preside, che dopo aver frequentato alcune lezioni di Qi-Gong è stata colpita dalla competenza e dalla professionalità, nonché dalla gioia di vivere e dalla spontaneità dei praticanti di queste Arti. Il seminario di partenza, in linea con i corsi attivi a Vergiate e a Lecco, sarà dedicato alla Kyou Ken Jutsu, l'arte della salute, base essenziale di tutte le discipline che verranno insegnate durante l'anno. L'argomento del primo seminario è quello che meglio riassume lo spirito olistico della scuola fondato sulla cura dell'individuo, considerato come insieme di corpo, mente e spirito; a questo proposito verranno infatti trattati i temi dello yin e dello yang, dei cinque elementi (wu xing), dei meridiani (jing-luo) e molto altro allo scopo di iniziare a descrivere e studiare le basi teoriche di ogni pratica orientale.

NON DIMENTICATE!

14 Novembre 2009

Allenamento tecnico con
Soke KOZO KUNIBA
10° Dan J.K.F

Presidente internazionale della
Kunibakai Motobuha Shitoryu



Palazzetto
dello Sport
di Fagnano
Olona (VA)
alle 15.30

Archivio fotografico:

Seminario di
Kyou Ken Jutsu



Vergiate,
anno accademico
2008/2009

Stage propedeutico per Allenatori di Qi-Gong

Dopo diversi anni di impegno costante, entusiasmo incessante e una continua sfida con se stessi per migliorare le proprie capacità, finalmente, gli allievi del M° Pavani e del M° Piras si troveranno davanti la possibilità di insegnare quanto hanno appreso!

Lo stage, che si svolgerà nel Dojo dello Studio Pavani a Vergiate, ha infatti lo scopo di raffinare le conoscenze degli allievi (quasi allenatori), insegnando loro come e cosa trasmettere ai loro futuri allievi. Un allenatore preparato potrà a sua volta trasmettere sani e veri principi ai propri allievi, aiutandoli a conoscere e muovere il proprio corpo, insegnandogli come comportarsi nelle situazioni di vita più comuni, vero "allenamento quotidiano" di ogni individuo!

La lezione particolareggiata sarà tenuta sia dal dott. Pavani che dal Dott. Piras, che si divideranno le spiegazioni approfondite, correggendo le più piccole imperfezioni di movimento dei futuri allenatori e insegnando loro altri aspetti dei principi basilari del "Lavorare con il Qi" (traduzione letterale di Qi-Gong), addentrandosi nelle sottigliezze della cultura cinese e offrendo nuovo (datato circa cinquemila anni) materiale di studio.

Al termine dello Stage i partecipanti potranno definirsi "Allenatori di Qi-Gong", ricevendo il diploma Federale Shojukai e il diploma ufficiale CSEN.



A.S.D. Italiana SHOJUKAI

Sede Operativa:

Via A. De Gasperi, 13 - 23900 Lecco -LC-

Sede Legale:

Viale Ticino, 24 - 21026 Gavirate -VA-

tel: 338 84.94.588 // e-mail: info@shojukai.it // web: www.shojukai.it