

## Naturopatia Orientale: un nuovo inizio

**AL VIA IL NUOVO ANNO ACCADEMICO NELLE SEDI DI LECCO, VERGIATE E VARESE**

### Pillole per la salute

Piccole regolette che ci aiutano a mantenerci in salute attraverso dei minimi gesti quotidiani.

- L'importanza del risveglio -

La mattina, prima di alzarsi dal letto, stiratevi completamente, allungando le braccia verso l'alto e stirando i piedi verso il basso, così da aprire bene tutte le articolazioni e permettere al Qi, rigeneratosi durante la notte, di fluire liberamente all'interno del vostro corpo.

Provate a farlo per qualche giorno, vi sentirete più attivi e vitali per l'intera giornata!

Sui prossimi numeri altre piccole "pillole per la salute!"

Riparte il nuovo anno della scuola di naturopatia orientale di Vergiate e di Lecco. Sono trascorsi alcuni anni dalla nascita di questa scuola, inizialmente nata a Vergiate da un'originale idea dei dottori Pavani e Piras e che negli ultimi anni è cresciuta tanto da aprire nuove sedi e da formare diversi operatori che hanno inaugurato i loro studi e che oggi lavorano attivamente nel campo della Naturopatia Orientale. Il seminario di apertura, come ogni anno, è dedicato alla



Il dott. Pavani Giuseppe

Kyou Ken Jutsu, l'arte e la ricerca della salute; materia importantissima che approfondisce le basi

della medicina cine-giapponese sulla quale si fonda tutta la scuola e le arti trattate durante l'anno.

Ai nuovi primi anni verranno infatti descritte le nozioni di base dello Yin e dello Yang, i cinque elementi, i punti energetici vitali e tante altre tematiche per iniziare ad entrare e studiare il mondo delle arti orientali e lo spirito che le guida cioè quello della cura di se stessi, della propria salute e della propria vita. Nei giorni 12 e 13 Settembre ha riaperto i battenti la scuola di Vergiate mentre il weekend successivo è stata la volta del corso di Lecco.

### In questo numero parliamo di...

- \* *Pillole per la salute*
- \* *Naturopatia Orientale /  
/ Nuovo Inizio*
- \* *Soke Kozo Kuniba /  
/ a Novembre in Italia*
- \* *Naturopatia Orientale /  
/ Ora a Varese*
- \* *L'importanza della pratica*
- \* *Affiliazioni 2009-2010*

**Non pensare mai al domani, cerca di vivere intensamente il presente.**  
*Proverbio del mese*

### SOKE KOZO KUNIBA DI NUOVO IN ITALIA

Dopo l'exploit dello stage tenutosi lo scorso anno, anche nel mese di novembre 2009 l'Associazione Italiana Shojukai, in collaborazione con la F.E.I.K.A.-U.D.O., ospiterà soke Kozo Kuniba, 10° Dan di Karate, soke internazionale della Kuniba Kai Association.

Nella precedente edizione, a dispetto dei suoi 49 anni soke Kozo Kuniba ha dimostrato agilità e vigore invidiabili, regalando perle di tecnica, velocità e precisione e alcuni divertenti momenti a discapito del suo distratto traduttore.

In Giappone, coadiuvato dalla madre e dal fratello, soke Kozo Kuniba porta avanti la tradizione di famiglia e detiene l'eredità lasciata dal padre, il grande Shogo Kuniba, maestro di spada e Goshin-Do, tecniche di difese in uso alle forze dell'ordine giapponesi. Sfruttando le vaste conoscenze del più noto "Samurai", riportiamo, per i non addetti ai lavori, la definizione di Soke riportata nell'edizione del 1973 del dizionario "The Modern Reader Japanese-English": capo famiglia, titolo principale, creatore. Una traduzione attuale di soke potrebbe essere "capo scuola", ma soke è stato nel passato anche sinonimo di "guida spirituale", come nella tradizione Zen.

## L'IMPORTANZA DELLA PRATICA

La pratica è un pilastro fondamentale nello studio di tutte le arti, in particolar modo se relazionato allo studio di uno stile di vita, quali sono gli insegnamenti delle Arti Orientali Tradizionali.

Attraverso la pratica quotidiana, non intesa come una sessione particolare di allenamento ripetuta ogni giorno ma in senso più ampio, un allenamento ripetuto ogni giorno della propria vita con attenzione e coscienza del proprio modo di essere, prestando la dovuta cura ai propri atteggiamenti e comportamenti. Questo è l'allenamento da ripetere in ogni momento della propria giornata. Solo integrando la pratica nella nostra vita quotidiana ci sarà possibile trascendere la tecnica e liberare il nostro essere interiore.

Solo se animati da entusiasmo e una totale dedizione possiamo fare della nostra espressione una vera Arte.

Praticare con costanza e coscienza significa tenere fede alle proprie scelte, portarle avanti coscientemente per realizzare i propri obiettivi!

Praticare nella propria quotidianità con entusiasmo significa Vivere!



## La scuola di Naturopatia apre anche a Varese

Una novità importantissima di questo nuovo anno che sta per iniziare è l'apertura di una nuova sede della scuola di naturopatia a Varese! E' una grande soddisfazione per l'istituto e per i suoi fondatori che vedono realizzato un desiderio di lungo corso cioè quello di entrare nel cuore della città di Varese con il corso di naturopatia e con la proposta di corsi monotematici dedicati agli adulti e ai bambini. Oltre alle sedi di Vergiate e di Lecco, dal mese di Ottobre inizierà il primo anno della scuola anche a Varese e tutti noi speriamo sia solo l'inizio di una bella ed emozionante avventura nel mondo delle antiche arti orientali!!!

La serata di presentazione della scuola e anche dei corsi rivolti ad adulti e bambini si svolgerà giovedì 24 settembre in via Stadio 38 a Varese. In quest'occasione saranno descritte agli interessati le basi e lo scopo della naturopatia orientale, il significato dell'essere un operatore in questo campo, gli sbocchi lavorativi e molto altro, rispondendo alle richieste e alle curiosità, consegnando tutto il materiale informativo e aprendo ufficialmente anche le iscrizioni.



Il Gruppo degli allievi di Lecco durante il seminario.



Il Gruppo degli allievi di Vergiate durante il seminario

## SONO APERTE LE AFFILIAZIONI 2009 - 2010!

**INFORMATI PRESSO LA SEGRETERIA PER CONOSCERE OFFERTE ED AGEVOLAZIONI RISERVATE AGLI AFFILIATI**

L'Associazione Italiana Shojukai è un punto di riferimento per tutti gli operatori nel campo della Naturopatia Orientale! Scopri anche tu come è possibile intraprendere un cammino che può cambiarti la vita.



A.S.D. Italiana SHOJUKAI

Sede Operativa:

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

Sede Legale:

Viale Ticino, 24 - 21026 Gavirate -VA-

tel: 0341 176.13.58 // e-mail: [info@shojukai.it](mailto:info@shojukai.it) // web: [www.shojukai.it](http://www.shojukai.it)