



KINSEI HOGAKU

"musica del nostro Paese"

Gruppo Hanagumi

Concerto di Musica Tradizionale Giapponese

sabato 18 settembre 2010 ore 20.45

Teatro Comunale Vicenza

ingresso libero fino ad esaurimento posti

www.nagaikiryu.com/dettaglio_evento.php?manif=30

IN PRIMO PIANO

Coppette e Martelletto
(Vicenza, 16/17 ottobre)

Shiatsu: "Lavori del Collo"
(Mantova, 21 novembre)

Shiatsu:
"Approfondimento Pressioni"
(Vicenza, 19 dicembre)

info ed adesioni:

tel. 345 6497944 - posta@nagaikiryu.com

Nagaiki News

Foglio di Contatto

Notiziario Interno della Scuola di Shiatsu Nagaiki®

Anno 1 Numero 1

www.cssng.it

Settembre 2010

PROSSIMAMENTE...

Gennaio: Seminario di Medicina Tradizionale Cinese "Sindromi Gastrointestinali e MTC", Seminario di Shiatsu "Elemento Fuoco", Corsi di Cucina Giapponese, Lezioni di Shodō

Febbraio: Seminario di Moxibustione, Lezioni di Ikebana, Seminario di Shiatsu "Elemento Acqua", Seminario di Shiatsu "Elemento Metallo Prezioso"

Marzo: Seminario di Shiatsu "Elemento Albero", Manifestazione "Haru no kaze" - Il Giappone a Vicenza, Concerto di Taiko (Tamburi Giapponesi)

Aprile: Seminario Avanzato di Shiatsu sulle Ginocchia, Seminario di Shiatsu "Elemento Terra", Concerto "Haru no Shirabe" - Incontri in musica tra Giappone e Italia



www.cssng.it

Vicenza: tel. 345 6497944 - posta@nagaikiryu.com

Modena: tel. 059 822082 - shiatsu.modena@cssng.it

Ferrara: tel. 328 8796456 - shiatsu.ferrara@cssng.it

Mantova: tel. 338 1242085 - shiatsu.mantova@cssng.it

Nagaiki News® è disponibile su:
www.cssng.it/download.php

Nagaiki News®

Anno 1 n. 1
settembre 2010

Spedito gratuitamente agli iscritti ed ai frequentatori delle attività

Nagaiki News declina ogni responsabilità del contenuto degli articoli, rimandandola agli autori degli stessi.

Tutti i diritti riservati
Nagaiki Ryu®

*"Il Ritmo della Natura,
il Respiro della Vita,
in ogni Gesto."*

(Mario Sonsini)

Con l'inizio del nuovo anno di studi comincia la pubblicazione periodica di Nagaiki News®, "foglio di contatto" che permetterà di ricevere informazioni e di rimanere in costante contatto con la Scuola e con tutti coloro che condividono lo stesso cammino.

Con la sua struttura quadrimestrale porterà a conoscenza delle varie attività proposte nelle diverse sedi, Vicenza, Modena, Ferrara, Mantova, da corsi a seminari, incontri, appuntamenti, ecc..

Ci saranno comunicazioni, spunti di ricerca e di lavoro, con vari contributi delle sedi.

Inoltre Nagaiki News® nasce come desiderio di creare un punto d'incontro e un momento di scambio per quanti vogliono dare espressione a proprie sensazioni, emozioni, impressioni, esperienze, condividendo con chi legge.

Vuole coinvolgere in questo modo tutti coloro che vivono la Scuola, che l'hanno vissuta e che vicini o lontani ne condividono lo spirito e l'entusiasmo.

Rappresenta una bacheca su cui appuntare il proprio messaggio e leggerne altri. Il contatto porta allo sviluppo di una relazione, permette la vicinanza ed il sostegno (il nostro Shiatsu insegna...), così anche un piccolo foglio è una opportunità di contatto e può essere pieno di stimoli e motivi di ricerca.

Nagaiki si manifesta in ogni gesto, in ogni pressione, creando un'eco che è

espressione di vita, di quel grande respiro che abbraccia e giunge a tutti.

(a cura di M. Paola Bordignon)



Tecnica

IKI KATA

IKI KATA è il Kata dell'essere Vivi, dell'Esistere (dal giapponese Ikiru = vivere, esistere).

È una sequenza di movimenti in cui sono racchiusi tutti i punti di scambio e di passaggio che troviamo nel lavoro. Ideale come strumento per migliorare il gesto, dà espressione in ogni passaggio ed in ogni postura a ciò che siamo e permette di acquisire senso armonico, proprio perché crea gesto e continuità.

È terapeutico dal punto di vista relazionale, psichico, fisico, motorio, agendo sull'equilibrio del "triangolo della salute". Rappresenta un grande lavoro di psicomotricità e di relazione: c'è la spinta, il movimento, il coordinamento, che è capacità di coordinazione anche a livello di emisferi cerebrali. È il contatto sempre presente e come nel contatto su Uke, costituisce uno stimolo neurologico, una grande attività cerebrale, in quanto porta ad una condizione di continuo lavoro. Questa continua presenza è un'azione di spendimento, non di routine e di abitudine fine a se stessa; perciò possono emergere crisi incertezza, perché di solito si vuole un punto fisso su cui costruire, mentre qui è un continuo creare.

Qui il punto fisso diventa Hara, il Tandien, che è tale fin dalla nascita, ma dal quale crescendo ce ne allontaniamo, distaccandoci dall'origine. Più ce ne allontaniamo, più il Ki è alto, su spalle, testa, collo, si prendono le cose con superficialità e ci si porta solo per interesse e se si vede un rientro. Viene a mancare la capacità di stare sulle proprie gambe, cioè di essere forti di se stessi; si tende a dare potere più ad una parte, caricando più su una gamba che sull'altra e, nel compensare con tutto il corpo, si crea lo sbilanciamento, così come accade negli eventi e nei rapporti quotidiani.

Con Iki Kata il Ki si armonizza tra alto e basso, impariamo ad essere centrati in Hara, nella nostra interiorità e non sulle cose effimere. Scendere è arrendevolezza, cedevolezza, scendere è rafforzare la propria radice, dando stabilità, è mettere il carattere e la personalità.

Porta alla flessibilità, che è disponibilità, in quanto accettazione, è rinuncia: è il ritornare a se stessi. In questa arrendevolezza si ascolta che tutto è concatenato, che ci deve essere piena presenza del Sé, che non si può essere in un'articolazione ed in un'altra no!

Si lavora per le gambe, si favorisce la tonicità muscolare, la reattività articolare, che in quanto legate al Fegato, permettono una buona capacità di pianificazione e di decisione: un muscolo tonico e reattivo dà stabilità, potere decisionale e permette la spinta per portarsi alla realizzazione nel Fuoco, favorisce il governo, la gestione delle situazioni e non il controllo.

Quando c'è controllo compare irrigidimento a livello muscolare e ligamentoso, determinando conseguentemente minor flessibilità e gravando sulle articolazioni, che nel tempo a causa di questa resistenza vanno incontro a distorsioni, fratture, infiammazioni.



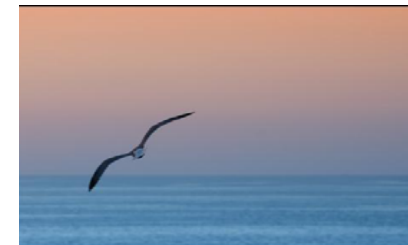
Portando governo e ascolto nella pancia, con la sensazione continua di presenza su tutto il proprio Sé, ciò che articola noi con l'ambiente ci

Notizie dalle Sedi

Ferrara

La nostra Scuola da anni collabora con l'ASP (Centro Servizi alla Persona) apportando attività di Shiatsu, come volontariato, agli Ospiti della Casa Protetta affetti da Alzheimer. Pertanto ha aderito con entusiasmo e per il secondo anno consecutivo, al "Progetto Sostène", quest'anno finanziato dalla Regione Emilia Romagna. L'esperienza finora maturata ci ha portati a finalizzare con maggiore precisione il Lavoro per cui a determinarne la durata e gli elementi ai quali porre attenzione: l'accoglienza dell'Operatore, il livello di accettazione del Trattamento, l'effetto riscontrato al termine e nel tempo successivo.

Iniziamo un nuovo anno di attività sereni, l'estate ci ha aiutati a metabolizzare quanto appreso e a determinare nuovi propositi di crescita personale.



Il percorso intrapreso è una buona opportunità per approfondire e cogliere ulteriormente gli aspetti più sottili che ci aiuteranno a percepire il Ki con naturalezza così da poter evolvere sia nello Shiatsu che nella vita quotidiana affinché non ci sia più distinzione.

Avanziamo insieme!

(a cura di Davide Bazzani)

Mantova

Sembra ieri giugno.

La fine delle lezioni, la consegna degli attestati. In un lampo è trascorsa anche questa estate. Non ci siamo mai lasciati... in effetti un po' con le pratiche estive per voi Allievi... un po' con l'organizzazione dei nuovi corsi per noi istruttori. Questo è Nagaiki, il Grande Respiro; non si può smettere di respirare.

Si riparte, nuovi nella curiosità, nell'entusiasmo, forti di quanto già vissuto ed appreso. Allora armate i Pollici e spianate i futon: si ricomincia! A breve sono in programmazione le Presentazioni dei nuovi Corsi, aperte a tutti (15 e 20 settembre). Siete invitati a partecipare alla manifestazione "Il Profumo del Loto" in programma sabato 2 e domenica 3 ottobre (vedi programma nel sito: www.cssng.it). In particolare domenica 3 ottobre verranno offerti trattamenti gratuiti di Shiatsu. Contattate la Segreteria per dare la vostra disponibilità. Sarà un'ottima occasione per condividere insieme

un momento ed arricchire il proprio bagaglio di esperienze.

Un altro importante appuntamento sarà il Seminario sul Collo a cura di Nagaiki Shiatsu in programmazione domenica 21 novembre. Un Abbraccio, Cinzia



"...come potete innalzarvi oltre i giorni e le notti, se non spezzerete le catene che, all'alba della vostra conoscenza, imprigionarono il meriggio?"
("Il Profeta" - G. K. Gibran)

Planning Quadrimestrale

Settembre 2010

VICENZA

KINSEI HOGAKU - Hanagumi in concerto: sab 18
 CORSO ASSISTENTI: dom 19
 PRESENTAZIONI SHIATSU: gio 23 e mar 28
 GIAPPONE IN PIAZZA: sab/dom 25/26
 CENA GIAPPONESE: sab 25

FERRARA

CORSO ASSISTENTI: dom 12 (c/o Modena)
 PRESENTAZIONI SHIATSU: lun 20, mar 21, gio 23, ven 24
 CORSO INTRODUTTIVO SHIATSU: sab/dom 25/26
 INIZIO CORSI SHIATSU: da mar 28

MODENA

CORSO ASSISTENTI: dom 12
 PRATICA ESTIVA DI SHIATSU: mar 14
 PRESENTAZIONI SHIATSU: mer 15 e 22
 NATURA BIO: sab/dom 18/19 (Correggio - RE)
 INIZIO CORSI SHIATSU: da lun 27

MANTOVA

PRATICA ESTIVA DI SHIATSU: lun 6
 CORSO ASSISTENTI: dom 12 (c/o Modena)
 PRESENTAZIONI SHIATSU: mer 15 e lun 20

Ottobre 2010

VICENZA

INIZIO CORSI SHIATSU: da mer 6
 LINGUA GIAPPONESE: da mer 6
 SESSHIN: ven/sab/dom 8/9/10
 COPPETTE E MARTELLETTO: sab/dom 16/17
 SHODŌ: dom 24

MODENA

INCONTRO
 "Elenco Professionale Interno": dom 3

MANTOVA

CUCINA GIAPPONESE: sab 2
 SHODŌ: sab 2
 MANIFESTAZIONE: Il Profumo del Loto - Il Giappone
 a Mantova: sab/dom 2/3
 LINGUA GIAPPONESE: da lun 4
 INIZIO CORSI SHIATSU: da mar 5

Novembre 2010

VICENZA

ESAME AMMISSIONE CORSO ASPIRANTI
 ISTRUTTORI SHIATSU: ven 5
 CUCINA GIAPPONESE: sab 13
 SEMINARIO "Pressioni Base": dom 14
 SHODŌ: dom 21
 CUCINA GIAPPONESE: sab 20 (Bassano del Grappa)

MODENA

LINGUA GIAPPONESE: da mer 3
 DO-IN E STRETCHING DEI MERIDIANI: da gio 11

MANTOVA

CUCINA GIAPPONESE: sab 6
 SHODŌ: sab 6
 KATA LATERALE - Pratica Guidata di Shiatsu: ven 12
 SEMINARIO SHIATSU "Lavori del Collo": dom 21

Dicembre 2010

VICENZA

INCONTRO DOMENICALE ZAZEN: dom 5
 CUCINA GIAPPONESE: sab 11
 SHODŌ: dom 12
 SEMINARIO APPROFONDIMENTO "Pressioni": dom 19

FERRARA

ROTAZIONI E STRETCHING - Pratica Guidata
 di Shiatsu: ven 10

MODENA

MOVIMENTI A TERRA E TRANSIZIONI - Pratica
 Guidata di Shiatsu: ven 10

MANTOVA

CUCINA GIAPPONESE: sab 4
 SHODŌ: sab 4

Notizie dalle Sedi

Vicenza

Lo Shiatsu è una disciplina giapponese fondata sullo Zen e perciò impregnata di esso, così come tutte le arti giapponesi. Lo Shiatsu quindi è un'arte, che diventa tale evolvendo da semplice disciplina come applicazione di regole quando Tori coglie che in ogni gesto, in ogni atteggiamento, in ogni relazione ha un'opportunità di vita e di manifestare il proprio sé reale. Quando ci si porta ad un gesto emergono schemi, modelli, vizi corporei e di pensiero, modi di fare condizionati.

Una pressione, un saluto, una tecnica, piegare il Gi, un sostegno su Uke insegnano a portare attenzione al momento, a migliorarsi, ad avere la presenza su ciò che si fa, evitando di farsi trascinare da tanti pensieri, ansie, timori che allontanano da se stessi.

Nel raccogliere il proprio "Io" nutrendolo dell'attimo senza dispersioni e sprechi di energia si impara a gestire sé e gli eventi perché si ritorna al proprio centro. Da qui nasce l'apertura all'ambiente mantenendosi vigili ma rilassati, si colgono le situazioni circostanti senza farsi assorbire e mantenendosi vivi nel proprio presente. Si rimane così in pressione migliorando l'ascolto su Uke e si impara a fare analisi.

L'attenzione al gesto, inoltre, toglie il superfluo e mette in luce nella sua esecuzione e nel risultato linearità, naturalezza e pulizia. Emerge così il Bello, quell'Eleganza e Sensibilità,

insite in ogni persona, che appaiono in oggetti, relazioni e movimenti.

Questo è Zen. Zen significa mettere attenzione all'attimo entrandovi in relazione con visione globale e apertura. Ogni cosa è motivo di ricerca ed espressione della propria natura in sintonia con il movimento della Vita, in armonia con il quale si mantiene o si ritrova la salute.

Così Nagaiki Shiatsu attraverso il gesto, la tecnica, l'approccio verso Uke dà i mezzi sia a Tori che a Uke per il proprio percorso di benessere e di consapevolezza riflettendosi positivamente negli eventi quotidiani.

Oltre allo Shiatsu è interessante sperimentare altri strumenti di miglioria e apprendimento tramite attività che avendo la stessa radice vi si complementano e possono aiutare a cogliere l'analisi e affinare il lavoro di pressione e gestione del trattamento. Primi fra tutti i Ritiri Zen o Sesshin, grande occasione di incontrare profondamente se stessi. Ci sono poi lezioni di Shodō (calligrafia giapponese), Ikebana, ecc... Un invito ad un evento molto particolare e assolutamente da non perdere è il concerto Kinsei Hogaku del 18 settembre, musica tradizionale giapponese presentata dal gruppo Hanagumi proveniente direttamente dal Giappone. Attraverso strumenti tradizionali il gruppo divulga nel mondo la musica del proprio paese a testimonianza di una cultura che nella sua essenza è intrisa di Bellezza e Armonia.

(a cura di M. Paola Bordignon)

Il Giappone in Piazza

Vicenza, 25 e 26 settembre

Origami, Lingua Giapponese, Lezioni di Taiko (Tamburi Giapponesi),
 Trattamenti Shiatsu

La partecipazione è libera (su prenotazione)

Informazioni e adesioni: 345 6497944 - gohan@nagaikiryu.com

A tutti gli Allievi Shiatsu: per aderire come Tori alla manifestazione contattate la Segreteria

Notizie dalle Sedi

Modena

Oltre il farmaco, lo Shiatsu: una strada per vivere meglio col Parkinson

È stata questa l'iniziativa di volontariato portata avanti da gennaio ad aprile scorso dalla Scuola Centro Studi Shiatsu Nagaiki in collaborazione con l'Associazione Parkinson Modena Onlus. Ventidue persone malate di Parkinson hanno ricevuto con frequenza quindicinale trattamenti Shiatsu presso il Centro Agorà con risultati molto incoraggianti, tanto da aver ricevuto già la richiesta di ripetere l'esperienza al più presto. Queste sono alcune sensazioni degli allievi che hanno partecipato al progetto:

"Tutti i trattamenti si sono svolti in una atmosfera indescrivibile, con la sensazione costante di molte persone positive. Ho il ricordo nettissimo della commozione che ho sentito spesso in quei momenti. Già questo penso sia stato un "trattamento" speciale per tutti, Tori e Uke". (Francesco)

"La prima volta che ho visto entrare nel dojo queste persone ho avuto un attimo di paura, più le guardavo in volto e più pensavo a cosa fare durante il trattamento. Poi con coraggio e voglia di fare Shiatsu, ho iniziato il trattamento... come in tutte le cose la prima volta è la parte più difficile, poi il resto viene da sé.

Quando hai di fianco compagni splendidi con voglia di fare, un ambiente di lavoro accogliente e Uke ancora più belli, il tutto passa velocemente. E ti viene già voglia di ricominciare". (Valentina)

"Questa iniziativa è stata per me tanto intensa quanto emozionante. Stare a contatto con queste persone eccezionali che si fidano e si affidano a noi con la speranza di ricevere un contatto e, anche se un pur lieve miglioramento, ti fanno crescere interiormente e riflettere sui molti valori che si sono persi in così breve tempo.

Nonostante la loro condizione, li senti sereni e pieni di forza per continuare ad andare avanti. Apprezzano ciò che ricevono dandoci molto, perché il loro atteggiamento è un insegnamento." (Pietro)

"Di questa esperienza ne porterò il ricordo per molto tempo. Dire che ha portato miglioramenti è difficile, ma di certo Uke ha manifestato partecipazione venendo a crearsi un bellissimo rapporto, prendendo conoscenza del proprio corpo, di quello che lo Shiatsu può fare e di quello che lui può fare per se stesso. Esperienza positiva sotto tutti gli aspetti!" (Mauro)

(a cura di Luca Bacilieri)



Agorà - Il Giardino sul Fiume

organizza

Corsi di Shiatsu Introduttivi, Amatoriali e Professionali

a cura del Centro Studi Shiatsu Nagaiki

Presentazioni Corsi: mercoledì 15 e 22 settembre ore 20.30 - Inizio Corsi: da lunedì 27 settembre

Lingua Giapponese

da mercoledì 3 novembre

Le attività sono aperte a tutti e non richiedono conoscenze iniziali

Informazioni ed Iscrizioni

"Agorà - Il Giardino sul Fiume" tel. 059 822082 e-mail: info@ilgiardinosulfiume.com

Tecnica

ridà ciò per cui ogni arto è deputato, con i suoi muscoli, le sue articolazioni, la sua stabilità. Scopriamo che non è dare più "energia" ed intenzione all'arto più forte rispetto al più debole, ma è un lavoro di concerto, in armonia, in cui proprio togliendo "energia" alla gamba più forte, si acquisiscono forza e fiducia, si permette alla parte più debole di esprimere le sue potenzialità, ritrovando vigore, espressione, tonicità, mentre scompaiono gli sbilanciamenti, perché è un tornare alla parte duale e non più unilaterale. Riconquistando il proprio centro s'impara a scendere nelle situazioni, si vincono le insicurezze,

il timore del giudizio, della non accettazione, dell'inadeguatezza, riuscendo a vedere che in tutti gli eventi ed in tutte le persone c'è sempre qualcosa di buono e di nuovo. Iki Kata stimola ad una continua ricollocazione. Manda in crisi, ma serve per vincere la crisi stessa, scoprendo che non esiste crisi, ma che è solo la sensazione conseguente ad un atteggiamento, perché ci lasciamo trascinare fuori da noi stessi. È un movimento nel presente per una buona vecchiaia nel futuro, mantenendo giovani nel corpo e vivi nello Spirito.

(a cura di M. Paola Bordignon)

IMPRESSIONI DALLO STAGE

Il 15 e 16 maggio scorsi si è svolto lo Stage di fine anno della Scuola, momento di incontro collettivo di scambio e condivisione. È stata una gioiosa aggregazione non solo di Shiatsu ma anche conviviale con dolci, pasta e fagioli, insalate..., musica, balli e lavori esperienziali.

*"Grazie per la pasta e fagioli...
ne ho mangiati tre piatti!"* (Mario)

*"Appena arrivata volevo andarmene,
appena finito volevo restare."* (Anna)



"Ho scoperto di avere tanti amici"
(Rita)

*Arrivederci
14 maggio 2011*

*"Mi sono emozionato moltissimo.
Grazie a tutti i compagni con cui ho condiviso questi
momenti"* (Roberto)

*"...complimenti e grazie a chi ha fatto
la torta di mele, mi ha ricordato
la merenda da bimbo."* (Michele)