

# Shorinji Kempo news

**Editore:** F.I.S.K.  
**Direttore:** Casalnovi Giacomo

**Disegni e foto:** Federazione Italiana Shorinji Kempo  
**Mail:** redazione\_generale@shorinjikempo.it

**F.I.S.K. Web:** www.shorinjikempo.it  
**W.S.K.O. Web:** www.shorinjikempo.or.jp/wsko



**SHORINJIKEMPO**

## REDAZIONI

**Responsabile Ufficio Stampa**  
Sig Casalnovi Giacomo

**Redazione Nord:**

[redazione\\_nord@shorinjikempo.it](mailto:redazione_nord@shorinjikempo.it)

**Redazione Centro:**

[redazione\\_centro@shorinjikempo.it](mailto:redazione_centro@shorinjikempo.it)

**Redazione Sud:**

[redazione\\_sud@shorinjikempo.it](mailto:redazione_sud@shorinjikempo.it)

## **SHORINJI KEMPO: SI E' SVOLTO IL SECONDO STAGE REGIONALE**

*Al PalaRussello di Gravitelli ha avuto luogo il primo appuntamento del nuovo anno. Protagonisti numerosi kenshi. I praticanti della disciplina hanno avuto modo di poter svolgere attività didattica ma anche formativa.*



Domenica 8 febbraio al PalaRussello di Gravitelli si è svolta una manifestazione di Shorinji Kempo, organizzata per dare modo ai praticanti di questa meravigliosa disciplina di poter svolgere attività didattica ma anche formativa.

L'inizio della manifestazione è stata presieduta dai sensei Riccardo Marchetti, 6° dan attuale presidente della Federazione Italiana Shorinji Kempo, sensei Antonello Bertuccelli, 5° dan Direttore Federale del

Comitato Interregionale Sud Italia e dai sensei: Giosuè Di Novo, Roberto Vinci e Antonio Buccheri. La manifestazione ha avuto inizio con la consueta seduta di chinkon gyo, metodo di meditazione che i praticanti di shorinji kempo utilizzano per pacificare mente e corpo e prepararsi all'impegnativa pratica attiva.

Lo stage regionale in questa occasione è stato incentrato sulla preparazione agli esami per il superamento dei gradi (kyu – cinture marroni e verdi) e i livelli superiori (dan – cinture nere); tutti i partecipanti sono stati divisi nei gradi previsti per gli esami di kyu e di dan, istruttori qualificati hanno diretto i vari gruppi: il sig. Previti per i 5kyu e 4kyu (cinture verdi), la sig. Fleri Roberta per i 3kyu (cintura marrone), sensei Vinci Roberto per i 2kyu, sensei Di Novo Giosuè per i 1kyu (cintura marrone) ed infine il sig. Oteri per 1dan e 2dan.

Tutti i presenti hanno potuto percepire l'entusiasmo dei praticanti di shorinji kempo partecipanti alla manifestazione e il palazzetto si è animato di "kiaï" (caratteristico urlo che viene emesso durante l'esecuzione delle tecniche), ma anche se a prima vista si potrebbe ipotizzare uno scenario di combattimento, la generale armonia tra i praticanti dà la piena sensazione che si tratti di un modo di fare arti marziali che coniuga perfettamente la difesa personale e l'armonia tra i kenshi. Un gruppo di cinture nere dirette da Marchetti sensei e Bertuccelli sensei, si sono allenate in sistemi tecnici avanzati, che sfruttando i "kyusho" (punti vitali del corpo umano) applicano efficaci metodi di difesa personale con il minimo utilizzo della forza. Infine i partecipanti alla sessione di esami regionali si sono esibiti nei Kumi Embu (una serie di 10 tecniche che vengono eseguite in coppia) e nei Randori (esercizio al combattimento libero).

Alle 13,30 il saluto finale ha concluso la manifestazione e tutti i kenshi si sono dati appuntamento al prossimo incontro ed allenamento.

## **Sommario:**

|                        |   |
|------------------------|---|
| C.I. Sud Italia        | 1 |
| Esami C.I. Sud Italia  | 2 |
| Shakujo                | 3 |
| Allenamento a Verbania | 4 |
|                        |   |
|                        |   |

## Esami Al PalaRussello di Gravitelli

Questi i kenshi che hanno superato l'esame per il loro grado:

Ni-dan (2°Dan):

D'Arrigo Marcello, D'Arrigo Gabriele (Messina Calispera Branch)

Sho-dan (1°Dan):

Lo Presti Melchiorre (Messina Branch)

1° Kyu:

Paratore Giovanni, Emmi Angelo (Messina Branch); Toscano Marcello, D'Arrigo Emanuele, Parisi Andrea (Messina Calispera Branch); Mangano Silvestro, Venuti Danilo (Messina Est Branch)

2° Kyu:

Denaro Salvatore, Peschiera Marco, Arcidiacono Fabrizio, Savoca Massimo, La Spina Salvatore, Cucinotta Ivan (Messina Branch); Panarello Maria, Ruta Giuseppe, Aliotta Rosario, Lo Giudice Antonino (Messina Est Branch)

3° Kyu:

Vetrano Elisa (Messina Branch); Pizzino Rosario, Gentile Salvatore (Messina Calispera Branch); Gullì Francesco, Savasta Vera (Messina Est Branch)

4° Kyu:

Cardile Davide, Arena Claudio, Giannetto Stellario (Messina Branch); Malara Francesco (Messina Nord Branch)

5° Kyu:

Cancellieri Emanuele, Gentile Andrea, Giove Giuseppe, Morgana Santo, Grasso Gianluca, Raffa Roberto, Coco Epifanio, Gregorio Simonetta, Bonanno Giuseppe, Bottari Fabrizio, Cucinotta Maurizio, Aimola Alessandro (Messina Branch); Brigandì Giovanni, Ipsaro Passione Ivano (Messina Nord Branch).

**FACCIAMO A TUTTI I NOSTRI MIGLIORI AUGURI !!!!**



**I praticanti del corso Shakujo al termine dell'allenamento del 7 febbraio 2009**

## SHAKUJO: QUESTO (SEMI-) SCONOSCIUTO

Chi di noi non ha mai visto uno Shakujo capirà subito di cosa si tratta quando ne leggerà la descrizione; sicuramente l'abbiamo visto, senza prestargli troppa attenzione, in molti cartoni giapponesi. La Shakujo è il bastone da viaggio dei monaci buddisti, usato anche durante la preghiera e, in un secondo momento, come arma da difesa (uso introdotto nel tempio di Shaolin-Tsu). Questo grazie alla sua versatilità, in quanto il legno di ciliegio di cui era fatto gli garantiva robustezza e maneggevolezza allo stesso tempo. La scelta di questo materiale era dovuta anche al fatto che quel legno riesce ad assorbire le vibrazioni, rendendo lo Shakujo adatto sia alle parate sia alle stoccate da infliggere all'avversario. È lungo circa sei volte un avambraccio (*shaku*) e anticamente poteva servire, oltre che per parare e bloccare un attacco, anche a difendersi da animali selvaggi o da malintenzionati grazie a uno o più punte aguzze dotate di anelli che, fatti tintinnare, fungevano da "avvertimento" per intimorire gli animali che il monaco avrebbe potuto incontrare sul percorso.

Gli Shakujo potevano avere quattro (usato dai novizi), sei o dodici anelli (affidati rispettivamente ai Bodhisattva e al Buddha).

La pratica dello Shakujo può cominciare ufficialmente a partire dal 2° Dan, poiché richiede un'ottima conoscenza delle basi. Maneggiando lo Shakujo possiamo compiere due tipi di movimenti: rotatori, a una o due mani, usati principalmente nei Kumi Embu e quelli diretti, che comprendono parate e attacchi, ai quali si ricorre esclusivamente nel Randori.

I movimenti di base i Kihon stessi: jun e gyaku zuki, uchi uke, uwa uke, e così via.

Oggi lo Shakujo ha subito qualche trasformazione: è diventato oggetto della sola pratica nel dojo e i materiali che lo compongono variano da leghe metalliche a vari tipi di plastiche, mentre i puntali rimangono di metallo.

La sua pratica non ha una funzione soltanto "artistica", ma contribuisce all'allenamento di mente e corpo insieme (Ken Zen Ichinyo) e ha il magico potere di farci tornare indietro nel tempo.



**Momenti di allenamento con lo Shakujo**

Febbraio 2009 Anno 7. Numero 1

Tutte le fotografie e i loghi sono di proprietà dei Comitati Interregionali e della F.I.S.K.

Se qualcuno avesse suggerimenti, articoli o volesse partecipare con foto, inserzioni può contattare le redazioni di competenza oppure inviare una mail alle stesse.

[www.shorinjikempo.it](http://www.shorinjikempo.it)

**L'8 di febbraio, si è svolto il primo**

**Gasshuku Interregionale del 2009 a Como.**

**Nel prossimo numero tutti i dettagli!!!!**

## **Allenamento sabato 3 gennaio 2009 a Verbania**

Inizio della stagione allenamenti 2009 con un appuntamento a Verbania, società aggregata Lago Maggiore, allo Sporting Piscine Palestre, ospite Fabio Paracchini e allenamento tenuto da Sensei Carugati.

Dopo un viaggio al gelo e un salto ad un bar sul lago per il classico cappuccio e brioches gentilmente offerti da Fabio e qualche minuto di chiacchiere nella saletta della palestra, Sensei Carugati apre la lezione con i saluti e indica a Fabio di procedere con taïso.



L'allenamento prosegue con le basi improntate sugli *umpo*, alcuni *okey* in seguito eseguiti sotto, mostrati in dettaglio nei punti fondamentali e l'esecuzione con i divertenti tempi d'intervento. L'ultima parte della lezione ha visto l'esecuzione di tecniche base come *yori nuki* e *oshi gote* ma cercando di curare *kagite-shuo* e le linee di sbilanciamento, per proseguire con la leva corretta. Sensei Carugati con il consueto entusiasmo, ha mostrato le tecniche enfatizzando molti dei particolari che saltiamo per cercare la velocità nell'esecuzione, ma ripetendolo sono i particolari e la precisione dell'esecuzione a portare a buon fine la tecnica, la velocità verrà in segui-

to con il costante allenamento. Non cerchiamo la velocità se questo porta al pressapochismo dell'esecuzione. Non sono mancate le foto di rito al gruppo partecipante.

In questa occasione eravamo in pochi, più partecipazione avrebbe portato molto più divertimento, peccato, chi non c'era s'è perso l'esecuzione degli *okey* con vari *renhanko* e l'esecuzione delle tecniche di *juho* con diverse varianti.

Il gruppo dopo aver lasciato la palestra si è diretto a Simplon Dorf (CH) per la rinomata raclette, gustosa accoppiata di patate e formaggio fuso oltre alla *scinuase*, contorni e gustose salse.

Conclusione della giornata due passi sulla neve e lo spettacolo del paesaggio durante il tragitto di andata e ritorno da Verbania al paese svizzero.

Hanno colto l'occasione del primo allenamento dell'anno 2009 condotto da Sensei Carugati, l'ospite Fabio Paracchini e i suoi kenshi Matteo Rebuscini, Luca Lauro, Mario Prina, Giacomo Casalnovo, Gianni Lambri.

S.A. Lago Maggiore