

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

Redazione Centro:

redazione_centro@shorinjikempo.it

Redazione Sud:

redazione_sud@shorinjikempo.it

DIMOSTRAZIONE LOMAZZO MAGGIO 2009

Gassho,

28 maggio 2009 data in cui si è tenuta a Lomazzo una dimostrazione di Shorinji Kempo, estremamente interessante e decisamente varia.

Durante la serata i nostri Sensei hanno dato prova della loro sapienza e maestria, grazie anche alla collaborazione di alcuni Dankenshi, sempre pronti a dare una mano.

Come descrivervi la serata?

Penso che si siano toccati moltissimi aspetti dello Shorinji Kempo, a partire dalle tecniche di go-ho e jo-ho, alla'esecuzione in sincrono degli Hokey, alla dimostrazione con gli Shaku-Jo e al Randori.



Sommario:

Demo Lomazzo (1)	1
Demo Lomazzo (2)	2
Antichi rimedi per traumi	3
Esami Gasshuku Milano	4

DIMOSTRAZIONE LOMAZZO MAGGIO 2009

Un ringraziamento particolare va a Sensei Rossetti che ha messo a nostra disposizione la sua esperienza mostrando e spiegandoci come applicare le tecniche di "appo".

Personalmente ho trovato l'argomento estremamente interessante anche perché le spiegazioni di Sensei Rossetti erano supportate da immagini scientifiche e dal commento del Dott. Marco Gemma Dankenshi di Milano branch.

L'esperienza di entrambi ha dato un tocco particolare alla serata, forse perché si tende sempre a pensare che le arti marziali si distacchino dai principi curativi, vedere Sensei Rossetti all'opera e sentire il commento tecnico di tutti i giorni di chi deve raffrontarsi con malati in fin di vita è stato davvero stimolante e sicuramente interessante.

Un ringraziamento va come sempre a tutti i Sensei e i kenshi che ad ogni manifestazione mettono a nostra disposizione la loro saggezza e bravura, nonché i loro tempo.



ANTICHI RIMEDI PER TRAUMI

Voglio precisare che i consigli che scrivo a seguire sono frutto di una raccolta che dura negli anni e che si arricchisce e si aggiorna sempre, magari anche grazie a voi tutti.

Affrontiamo il tema di curare contusioni e distorsioni, facili a essere contratte da chi come noi pratica un'arte marziale completa.

Per EMATOMI o INFIAMMAZIONI, un antico rimedio popolare indicava di fare una pappetta in parti uguali di Sale Fino, Aceto e Bicarbonato di Sodio, da lasciare sulla parte per almeno un'oretta.

Per DOLORI non troppo individuabili, invece, tipo mal di schiena o mal di spalle, insomma legati alle articolazioni e anche a sistemi muscolari ampi, del semplice SALE GROSSO riscaldato in una padella, e inserito in un tovagliolo, quindi applicato o strofinato sulla parte, procura un immediato sollievo.

Attenzione che non sia ustionante, e che la parte al tocco, prima di applicarlo, sia effettivamente fredda, non calda. Il migliore utilizzo è sui lombari.

Un impacco di ACETO (caldo), è ottimo anche per infiammazioni acute o croniche oppure un impacco di RICOTTA, sbattuta a crema, fredda da frigo; si può lasciare sulla parte anche 8-9 ore.

Per dolori di tipo REUMATICO, invece, si può utilizzare della CIPOLLA tritata impastata con FARINA e usata come impacco coperta da pellicola da cucina.

Per SLOGATURE e DISTORSIONI: stoppa, bianco d'uovo battuto a neve, un cucchiaino di Aceto, un pizzico di Camomilla, tenere sulla parte tutta la notte e lavare al mattino.

Rimedio utilissimo in casi di gonfiore da versamento, dopo un trauma, specialmente alle ginocchia, la miracolosa ARGILLA VERDE, che rinfresca e fa riassorbire velocemente.

L'argilla è un rimedio antichissimo, bisogna tenerla come impacco per almeno un'ora.

L'utilizzo consiste nel fare un impasto con un pò d'acqua, fino a raggiungere una consistenza fangosa, ma non troppo liquida, deve essere appiccicosa, quindi spalmarela sulla parte e coprire con unapezza di lana.

La si trova nelle erboristerie e nei negozi di cibo biologico.

Ovviamente, dato che il trauma, nell'immediato, è un eccesso di energia/calore, la cosa migliore è togliere energia da lì, quindi si userà ghiaccio o acqua fredda.

Borse del ghiaccio e simili non devono essere tenute più di dieci minuti, altrimenti si contrasta l'azione del sangue di disinfiammare i tessuti tumefatti.

Marco Posa

Risultati Taikai 8 Febbraio 2009 Milano

Children Division Tanen

1° class. 74 Emanuele Pizzocchera – Milano Sud
2° class. 70 Pugno Lorenzo – Casale

Children Division Kumi embu

1° class. 76 Chahhub Assala 6 kyu / Giordano Alessandra 8 kyu – Milano Sud
2° class. 73 Pavoncelli Deborah / Giordano Eleonora M.K. – Milano Sud
3° class. 71 Pugno Nicolò / Di Maio Emanuele 2 kyu - Casale
4° class. 69 Lacerenza Erika / Ronzi Martina 6 kyu – Milano Sud

Fino a 3 kyu

1° class. 79 Adriani Andrea 3 kyu / Nigro Vincenzo 4 kyu – Milano
2° class 73 Servi Sara / Ripamonti Alessio 4 kyu – Pavia
3° class. 71 Zibra Enea / Bertolotti Luca 5 kyu – Milano Sud

Tanen kyu

1° class. 70 Cuoccio Luca 1 kyu – Milano Sud
2° class. 68 Piovesan Errico 5 kyu – Milano Sud
3° class. 63 Di Napoli Davide m.k. – Milano Sud

2° dan

1° class. 76 Lambrughì Gianni / Sala Raffaele – Cadorago
2° class. 76 Piron Marco / Anghileri Riccardo – Milano Sud

2009 Anno 7. Numero 4

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.



Esami svolti in data 8 Febbraio 2009 al Gasshuku di Milano

5 kyu

Cattaneo massimo – Pavia
Gherardi Lorenzo – Pavia
Paolo De Paoli – Pavia
Herrera Millar Diego – Cassina
Cavallo Andrei – Cassina
Quayson Nana – Cassina
Zadoroznhyy Aleksandr – Cassina
Hrushetscka Anzelicka – Cassina
Carcano Matteo – Como
Fassi Enrico – Milano Ovest
Scalese Federico – Milano Ovest
Peduzzi Silvia – Milano Ovest
Moscato Solene – Milano Ovest
Granziera Massimo - Casale

4 kyu

Nallin Franco - Casale
Tarditi Fabio - Torino
Nacci Luca – Lario

1 kyu

Lauro Luca – Cassina
Galli Iacopo – Como
Vandone Carlo – Como

1 dan

Gemma Marco - Milano

