

SHORINJI KEMPO NEWS

Shorinji Kempo Newsletter: Pubblicazione Bimestrale

Editore: Federazione Italiana Shorinji Kempo (F.I.S.K.)

Direttore: Casalnovo Giacomo

E-mail: redazione_generale@shorinjikempo.it

F.I.S.K.: www.shorinjikempo.it

W.S.K.O.: www.shorinjikempo.or.jp/wsko



SHORINJI KEMPO
少林寺拳法

Arte Marziale e Sistema Educativo. Per Tutti.

www.shorinjikempo.it

Gassho!

Ormai da qualche mese (1° settembre 2013) è attivo il NUOVO sito internet della F.I.S.K.

Invitiamo chiaramente tutti i Kenshi alla navigazione e soprattutto al “passaparola”;-)

Avrete notato che ora la sezione “Newsletters” è stata completata con tutti i numeri già inviati nel passato.

Ricordiamo a tutti che è sempre possibile fornire gli indirizzi e-mail di amici, parenti, conoscenti per l’invio automatico.

BUON 2014



Corso "VALUE LEVEL UP" II livello



Il giorno 19 ottobre si è tenuto a Roma la seconda sessione del corso "VALUE LEVEL UP", specificamente proposti per innalzare il livello qualitativo dell'insegnamento dello Shorinji Kempo.

Lo stesso è stato poi replicato il 9 novembre a Cassina Rizzardi e il 1 Dicembre a Messina.

Il corso VALUE-LEVEL-UP si compone di due parti, quella pratica con un allenamento di approfondimento, generalmente la mattina; poi quella teorica. Riguardo a quest'ultima, si è cominciato prima con un ripasso sul primo corso già svolto, sulle aspirazioni di Kaiso e sull'organizzazione dello Shorinji Kempo nel Mondo.

aspirazioni di Kaiso e sull'organizzazione dello Shorinji Kempo nel Mondo.

In seguito si è passati poi alla discussione sullo sviluppo personale e di insegnamento oltre che alla corretta gestione del logo e del marchio registrato.



Introduzione allo SHORINJI KEMPO (SARONNO – VA)



Relativamente al progetto di divulgazione dello **Shorinji Kempo** nelle Scuole di ogni ordine e grado, durante la settimana che va dal 23.09 al 28.09.

Sensei Incerti Davide 4° Dan assistito dal Sig. Lambrughì Gianni rispettivamente Branch Master e Kenshi di **Saronno Branch**, hanno affiancato i professori di Educazione Fisica durante le regolari lezioni mattutine dalle 08:10 alle 13:10.

La settimana quindi ha visto l'introduzione allo Shorinji Kempo per circa 700 ragazzi, i quali hanno assistito e provato in pratica l'addestramento e l'utilizzo delle tecniche della nostra disciplina.

Gli alunni hanno mostrato interesse misto anche a stupore nello scoprire la raffinatezza e la precisione con cui è codificata la tecnica dello Shorinji Kempo, ed anche i principi teorici su cui è fondato.

Tra divertimento e studio le lezioni hanno visto una introduzione generale su che cos'è lo Shorinji Kempo, per poi passare allo studio delle tecniche vere e proprie, dopo un breve riscaldamento. Tecniche di base (*Kihon*), tecniche in coppia (*Hokei*), e breve dimostrazione con l'uso delle protezioni.

Esperienza positiva e ci auguriamo di sviluppo futuro per la divulgazione dello Shorinji Kempo nel nostro Paese.



Un ringraziamento a:

Sig. Giuseppe Garagiola
– Dirigente Scolastico

Sig. Adriano Zasso
– Professore Educazione Fisica

Stage a Fossombrone (PU)

ARTI MARZIALI

A FOSSOMBRONE, LE CINTURE NERE DI SHORINJI KEMPO

FOSSOMBRONE - Lo Shorinji Kempo è stato fondato nel 1947 in Giappone da Doshin So, ed è "la pratica per sviluppare gli individui". E' composta dall' "Insegnamento" che esorta ad aiutarsi a vicenda e vivere felicemente con gli altri, sviluppando allo stesso tempo il fisico e la mente, e dalla "Tecnica" con la quale si prende coscienza del proprio sviluppo personale e ci si compiace dei progressi dei compagni. L'insegnamento e la tecnica non sono tra loro isolati, ma funzionano in sinergia come una spirale, costituendo un unico "Sistema educativo". Lo shorinji Kempo forma persone che, fiduciose in questa possibilità, continuano a migliorare se stesse ed agiscono in modo tale da costruire una società ricca sia materialmente che spiritualmente, operando in collaborazione con gli altri. «Ho iniziato a praticare lo Shorinji Kempo all'età di 12 anni a Roma - ci racconta Marco Guglielmino - Questa disciplina mi ha accompagnato attraverso le fasi della crescita gra-



zie al sostegno degli insegnanti ma soprattutto dei compagni con i quali ho stretto un'amicizia che dura da quasi trent'anni. Ora che vivo a Fossombrone, luogo in cui risiedo per motivi di lavoro e familiari, ho iniziato ad insegnare e continuo questo percorso, supportato ovviamente dall'aiuto dei vecchi compagni di Roma. Stiamo costituendo un gruppo di praticanti a Fossombrone, pochi ma già molto affiatati. A fine ottobre abbiamo organizzato un allenamento dall'alto livello sia tecnico che filosofico, alla presenza di

Responsabili Federali». È stata approfondita sia la parte difensiva del combattimento (randori) con forme tecniche di difesa che quella filosofica». Si tratta comunque di una disciplina aperta a tutti, piccoli e adulti. Un esempio è stata la partecipazione all'incontro di ragazzi anche sotto i 14 anni e di persone over 60, che praticando costantemente, hanno raggiunto un livello di salute e benessere invidiabili. Le lezioni si tengono presso la Palestra Natural Power di Fossombrone. *Maggiori informazioni: 347/7648227*

Lo Shorinji Kempo è stato fondato nel 1947 in Giappone da Doshin So, ed è "la pratica per sviluppare gli individui". E' composta da "Insegnamento" che esorta ad aiutarsi a vicenda e vivere felicemente con gli altri, sviluppando allo stesso tempo il fisico e la mente, e la "Tecnica" con la quale prende coscienza del proprio sviluppo personale e ci si compiace dei progressi dei compagni. L'insegnamento e la tecnica non sono tra loro isolati, ma funzionano in sinergia come una spirale, costituendo un unico "Sistema educativo". Un essere umano ha, alla nascita, la capacità di crescere in qualsiasi maniera. Lo Shorinji Kempo forma persone che, fiduciose in questa possibilità, continuano a migliorare se stesse ed agiscono in modo tale da costruire una società ricca sia materialmente che spiritualmente, operando in collaborazione con gli altri.

Dopo questa breve premessa mi presento: ho iniziato a praticare lo Shorinji Kempo all'età di 12 anni a Roma, ed ero un bambino come tanti altri. Questa disciplina mi ha accompa-

gnato attraverso le fasi della crescita fino a divenire adulto e questo grazie al sostegno degli insegnanti ma soprattutto dei compagni con i quali ho stretto un'amicizia che dura da quasi trent'anni. Ora che vivo a Fossombrone, luogo in cui risiedo per motivi di lavoro e familiari, ho iniziato ad insegnare e continuo un percorso intrapreso ormai tanti anni fa, supportato ovviamente dall'aiuto dei vecchi compagni di Roma. Stiamo costituendo un gruppo di praticanti a Fossombrone, pochi ma già molto affiatati.

L'allenamento organizzato nei gg. 26/27 ottobre è stata una notevole esperienza sia per l'elevato livello tecnico dei partecipanti (presenza di gradi superiori e di Responsabili Federali) che filosofico.

Per la parte tecnica abbiamo approfondito la parte difensiva del combattimento (Randori) con forme tecniche di difesa, ma anche rivisto i nostri programmi di esame. Si è poi dato spazio alle più importanti nozioni filosofiche e comportamentali basate sul rispetto verso il prossimo e sulla disciplina, aspetti imprescindibili dalla pratica tecnica. Inoltre aggiungo che lo Shorinji Kempo è una disciplina aperta a tutti, piccoli e adulti. Un esempio è

stata la partecipazione di ragazzi anche sotto i 14 anni e di persone over 60, che praticando costantemente hanno raggiunto un livello di salute e benessere invidiabili. Si tratta infatti di una pratica rivolta allo sviluppo della società che dunque non discrimina le persone. Tutti i praticanti trovano un ambiente sano e pacifico, ove migliorare se' stessi è più facile.



Per maggiori informazioni sulla pratica dello Shorinji Kempo i riferimenti sono:
 Marco Guglielmino, mail mgmarcosk@gmail.com; n. tel. 347/7648227.
 Palestra Natural Power-Fossombrone, Via Flaminia s.n (Zona ex Cia)
 Lezioni ragazzi e adulti martedì 20.30/22.00 - venerdì 19.00/21.00

© - Il nome **Shorinji Kempo** ed i tutti i simboli usati sono copyright della *Shorinji Kempo Unity*. Il loro uso è consentito ai soli Branch e alle Federazioni riconosciute.



www.facebook.com/shorinjikempoitalia



www.youtube.com/shorinjikempoitalia

PAGINA 4