

# Shorinji Kempo news

## Comitato interregionale del Nord

**Editore:** Comitato interregionale del Nord F.I.S.K.  
**Direttore:** Brunati Mauro.

**Disegni e foto:** Comitato interregionale del Nord F.I.S.K.  
**Tel.:** +39.338.3405882

**F.I.S.K. Web:** www.shorinjikempo.it  
**Mail:** maurobrunati@tiscali.it

### Prossimi appuntamenti:

- Stage Regionale a Como il 10.11.02
- Allenamento Dan Kenshi 23.11.02
- "Dragoons" Palalido di Milano il 30.11.02



### F.I.S.K. Comitato Interregionale del Nord

Dir. Fed. Reg. Sig. Mauro Brunati

Seg. Reg. Sig. Danilo Riva

Res. Uff. Stampa Sig Mauro Brunati

### Sommario:

Giovanni e Monica sposi.....	1
Dimostrazioni	2
Filosofia di Kaiso	2
Kote Maki Gaeshi	3
Formare individui	3
Novità e progetti	3
Shorinji Kempo e Internet	4
Glossario	4

## Auguri ancora Giovanni e Monica

Il pianeta Shorinji Kempo si compone di vari settori i quali sono organizzati in modo specifico, ciò si è reso necessario per ottimizzare il lavoro della nostra disciplina.

La W.S.K.O.- World Shorinji Kempo Organization -si occupa della divulgazione della disciplina fisica (il Kempo) e lo studio delle nozioni teoriche della stessa, dove tutti i praticanti conoscono tale realtà in quanto lo praticano quotidianamente nei nostri dojo. Il Kongo Zen Sohonzan Shorinji cura la divulgazione della disciplina spirituale incluse varie cerimonie che vengono effettuate, come in tutte le tradizioni, per testimoniare eventi spirituali di varia natura. Ovviamente tale percorso è assolutamente personale e non richiesto ai fini della normale pratica degli studenti.

Tuttavia recentemente in località Giussago sulla strada statale che da Milano porta a Pavia, presso l'Agriturismo "La Cascina", si è svolta una cerimonia Kongo Zen per sancire l'unione in matrimonio fra Giovanni e Monica. Il primo responsabile del club di Shorinji Kempo di Rozzano appartenente alla Sezione di Milano (Milano Shibu), Monica sua compagna di viaggio in questa loro bella avventura. La cerimonia è stata officiata da Sensei Carugati Maurizio in qualità di Doshi, grado che gli ha permesso di svolgere regolarmente il matrimonio.

La mattina si è svolta la cerimonia civile nel palazzo Comunale di Giussago, poi gli sposi e gli invitati hanno rag-



Gli sposi.....

giunto l'agriturismo dove il pranzo ha fornito un'ottima occasione a tutti di passare qualche ora lieta in attesa della cerimonia Kongo Zen.

Verso le ore 15.00 nel cortile prospiciente il ristorante, complice il tempo clemente, ha avuto inizio il matrimonio, davanti a circa una quarantina di persone fra parenti e studenti di Shorinji kempo accorsi per l'occasione.

Faceva spicco l'altare costruito con il contributo di alcuni praticanti di Milano Shibu, ma tutti in quasi ossequioso silen-

zio accompagnano gli sposi e in seconda battuta l'entrata del Doshi, il tutto con l'aiuto del cerimoniere Sig. Riva Danilo e i testimoni.

Dopo aver ringraziato il Buddha e il giuramento degli sposi ecco finalmente coronato il loro sogno, il tutto con molta partecipazione degli intervenuti.

Va detto che tale cerimonia è la seconda effettuata in Italia la prima vide protagonista Sensei Giancarlo Rossetti e Paola.

E' stato un onore per me celebrare questo matrimonio, colgo l'occasione per rinnovare gli auguri agli sposi e per augurare una buona pratica a tutti.

Sensei Carugati Maurizio



I kenshi intervenuti al matrimonio.

## Dimostrazioni

Si sono svolte tre dimostrazioni nella prima quindicina di Settembre: una a Cassina Rizzardi, una a Cadorago, entrambe in provincia di Como ed una nel principato monegasco.

La prima, in ordine cronologico, ha visto impegnati i Kenshi di Cominardi Sensei presso la piazzetta del Municipio di Cassina; ospite il Sindaco e i cittadini del comune, si sono esibiti prima i bambini con un Dan Tai Embu, poi gli adulti ed infine Cominardi Sensei ha fatto vedere alcune tecniche di Goho e di Juho. Particolarmente apprezzata è stata l'esibizione delle



Gli atleti di Cassina.....

“ragazze” di Cominardi Sensei: Daniela e Anna (quest’ultima “in prestito” dal Como Branch) che al termine hanno eseguito con particolare grinta due tecniche di autodifesa da aggressione.

La seconda dimostrazione è avvenuta presso la palestra “Olimpo” di Cadorago ad opera di Disarò Sensei e dei suoi Kenshi. Dopo alcuni Khion, Sensei Disarò e Davide Incerti hanno eseguito tecniche di Juho e di Goho con il Do, indispensabile per poter eseguire e dimostrare l’efficacia dei colpi. Nonostante il caldo sofferto i kenshi hanno portato a termine egregiamente la loro “prestazione”: unico neo il nostro scoppiatissimo collaboratore Giacomo che era veramente SCOPPIATISSIMO! Scherziamo naturalmente.....bravi tutti!

Il 04 Settembre l’istruttore Sig. Leandro Pisanello ed il Sig. Luca Bianco sono andati a Monte Carlo dove presso il porto di hanno partecipato alla manifestazione sportiva G.I.N. in collaborazione con Stre-

am TV. Erano presenti rappresentanti di altre discipline marziali e numerosi spettatori. Leandro e Luca hanno eseguito il Kumi Embu di apertura, seguito da alcune tecniche di Goho, esaltando anche in questa occasione l’utilizzo indispensabile delle protezioni, e alcune tecniche di Juho. La TV ha intervistato tutti i rappresentanti e la nostra delegazione. Anche in questa occasione si è potuto mantenere alto il nome dello Shorinji Kempo, sperando che in un prossimo futuro sempre più kenshi desiderino contribuire alla divulgazione della disciplina, preparando dimostrazioni, Kumi Embu o tecniche di Goho/Juho.



.....e quelli di Cadorago

## La filosofia di Kaiso Newsletter N° 1 Maggio 2000

### Fate amici che vi aiutino quando siete nei guai

Ho cominciato Shorinji Kempo con un profondo desiderio di fare la felicità comune e un mondo ideale proprio intorno a me. Cosa dovrebbe esserci di difficile in questa idea di provare a costruire intorno a noi una società di esseri umani uguali, amici e vicini che possono avvantaggiarsi l’un l’altro?

Se acquisire padronanza delle tecniche che ho imparato in Cina può essere stato duro, il fatto di avere allievi che imparano a come pensare per la felicità comune mentre insegno loro tecniche che diventano più interessanti tanto più le si fanno - questo è cosa Shorinji Kempo ha costruito ed è così che vanno le cose per poter continuare a fare.

Agire per conto proprio non è bene. Non pensate che dovrete far uscire fuori i problemi ed offrirsi l’amicizia l’un l’altro? Fare alcuni buoni amici; perché no? E’ facendo affermazioni come questa che lo Shorinji Kempo si è affermato.

Fin dall’inizio, usavo dire che non c’era motivo di unirsi allo Shorinji Kempo da soli, portatevi un amico in modo da supportarvi l’un l’altro.

Richiedevo loro che venissero in coppia

oppure ero solito dire che non li lasciavo unire a noi.

Intendevo qualcuno per il quale si sarebbero precipitati per aiutarli se il ragazzo fosse finito nei guai, e qualcuno che sentisse allo stesso modo per loro. Oggi cosa mi dite di voi, c’è qualcuno intorno a voi che vi è davvero vicino? Alzate le mani. Bene, non troppo. Una vita senza amici che accorrono in caso di guai, sia che glielo chiediate o meno, e senza amici per i quali voi vi precipitereste per aiutarli, una vita del genere è terribilmente malinconica.

Ho imparato questo duro modo in guerra. Il Giappone perse e perse di nuovo, e anche dopo che la guerra era finita i soldati Giapponesi non tentarono i collegamenti orizzontali (tra di loro, n.d.t.). La fanteria era la fanteria, l’artiglieria era l’artiglieria, ed erano tutte parti separate non fecero il minimo sforzo per realizzare una qualsiasi coesione.

La ragione di questo fu l’abitudine feudale delle divisioni verticali che erano esistite da così tanto tempo che ognuno era abituato a vedere i vicini come una specie di nemico quando apparteneva ad una diversa compagnia.

Ne ho viste abbastanza fra gli eccessi della guerra e i processi della vita quotidiana da farmi sentire nauseato

La pura abilità di tirarsi indietro insieme quando c’è da combattere o quando siete tutti insultati, oppure di venire in forze soltanto per fronteggiare un maleducato non è abbastanza.

Adesso ci sono circa 400 branches, scuole di Shorinji Kempo, ma almeno, consa ne dite di riunirsi più o meno una volta al mese con gli altri kenshi membri delle scuole della vostra area e allenarsi insieme? In tal modo dovrete conoscervi di persona, diventare amici e se accade qualcosa potreste gioirne insieme oppure aiutarvi l’un l’altro.

Questo è il tipo di cambiamento che voglio da voi! Non conta quanta forza fisica si possa avere di per se, è senza significato presa a se stante. Siete grandi abbastanza; è ora che ve lo mettiate in testa!

(Marzo 1977, da un sermone tenuto durante una sessione di allenamento alla scuola di un Branch).

**Giampiero Iacomini** *Milano Shibu*

## La seconda legge di Newton applicata a Kote Maki Gaeshi

- La velocità iniziale è fondamentale e va applicata nel modo più intenso possibile (*equazione del moto*);
- Non bisogna tirare l'avversario verso di noi direttamente (*forza centrifuga*);
- La mano dell'avversario va tenuta bassa (*energia potenziale*).

Provate a subire la tecnica in questione da una persona che è in grado di applicare tutti e tre i punti appena elencati in modo corretto: sarete sorpresi nel constatare la verità di ciò che ho spiegato.

La legge delle accelerazioni afferma che una forza applicata ad un oggetto la fa accelerare nella direzione della forza. Il valore dell'accelerazione è proporzionale al valore della forza ed inversamente proporzionale alla massa dell'oggetto.

La legge delle accelerazioni, insieme

ai concetti di energia potenziale ed energia cinetica, sono usati per risolvere le questioni riguardanti il moto degli oggetti. Sperimentatele e buona pratica!!!!

Carugati Sensei



Kote Maki Gaeshi

## Formare individui.....

Lo scopo principale di un insegnante di Shorinji Kempo è quello di formare persone qualificate in grado di formare altre persone. Attraverso lo Shorinji Kempo, il kenshi impara a sviluppare tutta la sua complessità: salute fisica, crescita spirituale e autodifesa. Impara cioè a diventare un individuo forte, coraggioso, compassionevole e ispirato da un profondo senso di giustizia. E' pertanto un dovere del kenshi studiare il "sistema Shorinji Kempo" al meglio delle proprie possibilità, per poterlo

in futuro trasmetterlo ad altri. Al mondo nessuno è indispensabile, ma tutti sono utili; se ognuno di noi ritrovasse l'entusiasmo che ci ha spinti ad iniziare la pratica e lo trasmettessimo ad altre persone, se collaborassimo affinché lo Shorinji Kempo diventasse un grande movimento di individui che seguono un unico scopo: migliorare la propria persona e quelle che ci circondano per vivere felici in un mondo felice (Jita Kyoraku), se tutti noi crediamo in ciò che stiamo facendo.....Kaiso e i nostri

insegnanti non avrebbero speso sudore e fatica inutilmente. Praticare Shorinji Kempo non vuol dire solo dare calci e pugni durante la lezione, è qualcosa che va oltre la mera pratica sportiva, non è misticismo, non serve isolarsi in meditazione, occorre confrontarsi con la gente per capire che noi siamo "speciali". Per essere tutto questo occorrono anni di sacrificio e di impegno: dovete dare sudore e tempo senza pretendere nulla in cambio.

## Novità e progetti

E' già stato detto più volte che quest'anno ci sarebbero state alcune novità e numerosi progetti. Alcuni di questi riguardano l'organizzazione che cercherà di coinvolgere altre persone, interessate a rendersi utili alla divulgazione della pratica dello Shorinji Kempo. Tra qualche settimana ci sarà il gasshoku regionale a Villaguardia ecco le prime novità: sarà allestito un vero e proprio banchetto con gli articoli, in possesso del Comitato del Nord, in vendita (tute, stemmi, magliette, videocassette, ecc).

Da quest'anno il libro di testo, tradotto dall'inglese, FUKUDOKU HON sarà dato solo dal grado di Shodan in su; per tutti gli altri gradi sarà disponibile una mini dispensa con solo la filosofia inerente il grado da svolgere. Sempre da quest'anno verranno resi disponibili i kempogi della F.I.S.K. con il logo e l'omologazione FISK, questo per venire incontro a tutti coloro che non vogliono spendere molti soldi per acquistare i kempogi dal Giappone. Inoltre saranno disponibili parastinchi, guantini, guantoni, caschetti e tutto

l'occorrente del praticante di Shorinji Kempo.

Il prossimo obiettivo sarà quello di far fare degli adesivi, magliette e altro materiale promozionale con il "marchio Shorinji Kempo".

A tal proposito CHIUNQUE avesse diletto del disegno, DEVE far pervenire il proprio prototipo di adesivo o di logo in redazione. L'adesivo deve riportare il nome e il sito dello Shorinji Kempo. IL PIU' BELLO SARÀ RIPRODOTTO A LIVELLO NAZIONALE.

Ottobre 2002 Anno 0. Numero 4  
Tutte le fotografie i loghi sono di  
proprietà del Comitato interregionale del  
Nord e della F.I.S.K.

Se qualcuno avesse suggerimenti, articoli o volesse  
partecipare con foto, inserzioni può contattare il Sig.  
BRUNATI MAURO allo 338.3405882 oppure inviare  
una mail a maurobrunati@tiscali.it



Le Videocassette della F.I.S.K.

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

*" L'essenza dello Sho-  
rinji Kempo non è solo  
quella di un arte mar-  
ziale o di uno sport. E'  
il metodo del Kongo  
Zen per lo sviluppo spi-  
rituale"*

*So Doshin*

### Glossario

**Dan Tai Embu:**  
Combattimento stu-  
diato eseguito da più  
persone.

**Goho:** Sistema di  
combattimento a di-  
stanza che compren-  
de tecniche di calci,  
pugni, parate.

**Juho:** Sistema di  
combattimento ravvi-  
cinato che prevede  
tecniche di leve,  
svincoli, proiezioni e  
sbilanciamenti.

**Khion:** Sono le basi  
nell'apprendimento  
del sistema di goho e  
di juho delle tecni-  
che di Shorinji Kem-  
po.

## Shorinji Kempo e internet.....a cura di Casalnovi Giacomo

Gassho.

Finalmente siamo tornati con un nuovo numero e un nuovo articolo per la nostra newsletter (sperando chiaramente che le ferie siano state passate bene da tutti voi). Continuiamo la nostra ricerca attraverso Internet di qualsiasi cosa che riguardi lo Shorinji Kempo. Questa volta volevo soffermarmi in particolare sul sito ufficiale della **World Shorinji Kempo Association** ([www.shorinjikempo.or.jp](http://www.shorinjikempo.or.jp)). La sua creazione risale al gennaio 1998 e attualmente offre news relativamente aggiornate, le date degli eventi, il merchandising e il download delle corrispondenti newsletter giapponesi in formato pdf, quindi leggibili con l'ormai classico Adobe Acrobat Reader. Il sito è rigorosamente in giapponese ma esiste anche un collegamento alla parte inglese dove viene spiegato nel complesso cos'è lo SK. Io vi consiglio di navigare lo stesso anche nella parte giapponese perché ci si può imbattere sempre in qualche foto interessante da scaricare o in qualcosa di comprensibile magari con un po' di immaginazione. Per i più curiosi che vogliono sapere a tutti i costi capire quello che c'è scritto nella versione jap esistono due metodi. Il primo è di imparare il giapponese ;-))))) Metodo scontato ma efficace. Il secondo invece è un pò più laborioso e consiste nel far tradurre il testo che ci interessa da uno di quei traduttori automatici che

si trovano in giro su Internet. Io per fare questo ho usato Babelfish, il servizio di traduzione gratuito offerto da Altavista ([www.altavista.it](http://www.altavista.it)). Dapprima dovrete tradurre il testo da giapponese a inglese, poi da inglese a italiano. Godetevi il risultato....

Le vere kikke di questo sito restano però due animazioni in "realtà virtuale" dello "Shorinji Kempo Expert System" disponibile all'indirizzo <http://www.shorinjikempo.or.jp/wsko/cg.html> dove vengono eseguite due tecniche di juho: *maki gote* e *kiri gote*.

Per vedere queste due tecniche, avrete bisogno di un *plug-in* (cioè di un piccolo programma che si installa sul vostro personal ed espande le funzionalità del programma di navigazione) che sia in grado di riprodurre il motore grafico dei movimenti in VRML (Virtual Reality Modeling Language). Il programma in questione si chiama Cosmo Player ed è liberamente scaricabile dal sito [www.vrml.org](http://www.vrml.org) nella sezione resources.

Tornando alla nostra esplorazione ecco il sito **Milano Branch** (<http://digilander.libero.it/shorinji>). E' molto essenziale in quanto fornisce un elenco delle palestre associate e un book fotografico molto carino. Da notare inoltre la pubblicazione delle date di tutti Gasshoku regionali, cosa che non è presente in nessuno dei siti Internet nostrani. Nel complesso, è ben strutturato e leggero da scaricare anche per chi non dispone di con-

nessioni a banda larga molto veloci.

Infine ecco il sito **Messina Centro Branch** (<http://utenti.lycos.it/skclub>). E' abbastanza semplice da navigare. Bella a mio avviso la pagina con il book fotografico che alla fine contiene delle piccole gif animate (delle foto statiche che si animano per via di un effetto simile a quello di un cartone animato) con dei kumi-embu eseguiti da Sensei dell'Hombu Dojo.

Nel complesso i siti italiani risultano relativamente ricchi di contenuti e tutti tendono (giustamente) a mettere in risalto le proprie foto e le caratteristiche generali dello SK. Sono siti ufficiali dei Branch, e tutti si rifanno al sito ufficiale della FISK che sarà pronto verso la fine di Dicembre. A volte la grafica risulta pesante da scaricare e le connessioni domestiche a 56K possono risentirne in velocità.

Restando in attesa di un *restyling* del sito Internet ufficiale della FISK, vi saluto e non esitate a scrivermi per suggerimenti e critiche.

Kesshu

Casalnovi Giacomo, Cadorago Branch  
([giacomo@netpolaris.it](mailto:giacomo@netpolaris.it))