

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:

- 15 Marzo Gasshoku Dankenshi
- 06 Aprile Gasshoku General Division
- 12 Aprile Gasshoku Children Division



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:

Lettera da una Kenshi	1
Stage di Milano 3	2
Sessione di esami	2
1° Embukai interregionale	2
2° Gasshoku Children Division	3
Direttore Federale Regionale	3
Stage con.....l'ospite	3
QUADERNO TECNICO "Uso delle protezioni"	4

...TROPPO TEMPO....

Non so se iniziare dicendo ciao o con un buona sera, perchè non conosco il destinatario di questa mail. Sono quasi certa che si tratti di Sensei Carugati o di Danilo che devo con molto piacere dire che sono persone con cui ho condiviso momenti magnifici, difficili, ma anche magici.....

E' passato molto tempo da quando ho mollato lo Shorinji, ma è sempre stato nel mio cuore fin dal primo giorno che l'ho incontrato. Non ci vuole molto a capire che ho conosciuto lo Shorinji in un periodo particolare della mia vita, ma se sei ancora in dubbio ti comunico che facevo parte del gruppo di ragazze che praticavano con Sensei Carugati e Danilo a Como e più precisamente come attività fisica in una palestra di Fino Mornasco. Esatto eravamo il gruppo della Comunità Arca di Como.....esattamente sono passati 4 anni da che non vi vedo ma ancora siete tutti lì con me ad aiutarmi perchè ero impedita non mi muovevo, ricordo gli sforzi di Sensei Carugati, che per noi era ERMAURI (detto in romanaccio), per insegnarci una cosa che a tutti i costi dovevamo fare. Ebbene l'inizio era un

devo farlo poi è divenuto un lo voglio fare e così ho iniziato a frequentare il Branch di Milano... TROPPI R I C O R D I . Sono passati 4 anni, di difficoltà di novità e di cambiamenti e devo dire anche RADICALI . Io non so se posso annoiarti ma volevo comunicarti che sto davvero bene, vivo e lavoro in un supermercato in provincia di Lecco ma sono in attesa di trasferirmi alle porte di Milano, sto comprando casa con il mio compagno e quindi ricomincerò di nuovo una nuova vita, visto che già ritornare a Lecco è stato una nuova vita ora mi tocca rimboccare di nuovo le maniche e via...ma sono felice...e tanto. L'altro giorno sono passata vicino al Branch di Milano e così, riaffiorati i ricordi, ho voluto vedere se c'era un sito e ho trovato tutto ciò che mi interessava e cioè che sono in corso degli Embukai a Milano e più precisamente il 25 Gennaio si tiene il Gasshoku regionale Childrens Division e il 2 Febbraio il general division. Ecco siccome sono convinta che adesso mi sento di venire a vedervi volevo sapere dove si trovano e gli orari. Avrei davvero

tanto, tantissimo, piacere di rivedere il mio sport, quello che un pò mi ha fatto crescere. In attesa che tu mi risponda volevo dire anche che ogni tanto sfoglio le brutte copie degli esami che ho tenuto fino all'esame di 3rd kyu.

OK, IO SONO [.....], NON SO CHI MI PUO' LEGGERE DALL'ALTRA PARTE MA TI DICO CHE SONO TROPPO CONTENTA DI ESSERMI MESSA IN CONTATTO CON VOI... SE POSSIBILE PER ORA MANDA TUTTI I MIEI MIGLIORI SALUTI A CHI MI CONOSCE...SPERO CHE MI RISPONDI AL PIU' PRESTO . UN ABBRACCIO FORTE A TUTTI I KENSHI.

Mail firmata

MILANO 3 – Stage della General Division

Si è svolto domenica 02.02.2003 presso il palazzetto dello sport di Basiglio (Milano 3) il gasshoku per praticanti con oltre 13 anni che ha visto la partecipazione di circa 115 atleti.

Alla manifestazione, organizzata per l'occasione da Milano branch, erano presenti oltre al Branch Master, padrone di casa, Sensei Carugati Maurizio, anche Sensei Cominardi Giuliano, Branch Master di Casale M.to, Sensei Brunati Mauro, Branch Master di Lario e Sensei Disarò Giovanni, Branch Master di Cadorago.

Hanno condotto l'avvenimento nell'arco di tutta la mattinata, coadiuvati da tutti i Responsabili delle Associazioni Aggregate annesse al ns. Comitato.

L'allenamento si è sviluppato, do-

po il Cinkon ed un breve momento di riscaldamento (Taiso), con l'approfondimento, già divisi per gradi (kyu e dan), degli Hokei (forme) e di seguito, con lo studio



nel particolare di molte tecniche dei rispettivi programmi. Come sempre accade nei ns. gasshoku per molti praticanti intervenuti è stata anche l'occasione per sostenere l'esame per il passaggio di grado.

Sessione di esami Kyu Kenshi

Esami x 1° dan – Ciccio S., Arena G. e Zuffellato L. (Milano), Di Benedetto F. (Como)

Esami x 1° kyu - Piron M. (Milano), Genovesi C., Sattanino M. e Rotolo S. (Casale M.)

Esami x 2° kyu - Galletta A. e Ferrari V. (Milano), Grisoni F. (Como)

Esami x 3° kyu – Cremonesi J., Corsini A., Paolillo D., Consolo J. (Milano), Mantovani M., Butti M. e Paratico D. (Casale M.)

Fassorra L. e Zolesi F. (Cadorago), Scarlata M. e Gianola M. (Como)

Esami x 4° kyu - Storti M. e Franco I. (Milano), Becevello G., Corti M., Girola B., Del Miglio M., Rossi M., Gebbia M., Ammenti M., Costantino A., Fedele A. (Casale M.), Monchiero A. (Como), Reggioli V., Sirigu M. e Manzi S. (Cadorago)

Esami x 5° kyu - Rossi E., De Bernardi G., Mantovani M., Cassini M., Cavallo A., Nicora E., Bianchi N., (Casale M.)

Busca G., De Nora F., Luè N. (Milano), Perfetto O., Disarò S., Saccardi

S., Pieratti L., Bartoli N., Peroni A. (Cadorago), Guarisco I., Sala G., Cacciotti M. e Mazza A. (Como).

Ci complimentiamo con tutti gli esaminati, in particolare con i 4 neodankenshi, per il buon esito della loro prova e con tutti gli intervenuti all'evento per la buona riuscita rinnovando l'invito al prossimo incontro di Aprile per essere se possibile ancora di più.

Il segretario regionale

1° Embukai interregionale

Si è svolto domenica 2 febbraio 2003 presso il Palazzo dello sport di Basiglio (Milano 3) il 1° Embukai di questa stagione 2002\03.

Hanno partecipato per la categoria Kyukenshi n. 16 coppie (7 di Casale branch, 6 di Milano branch, 2 di Cadorago branch e 1 di Como branch) e n. 7 coppie nella categoria dankenshi (2 di Casale, 3 di Milano e 2 di Como). Al termine delle esibizioni sono state premiate le seguenti coppie:

cat. Kyukenshi – 3° classificati *Casalnovi Giacomo e Sala Raffaele* (CADORAGO Branch)

2° *Capella Roberto e Conti Marco* (MILANO Branch)

1° *Piron Marco e Longo Emanuele* (MILANO Branch)

Cat. Dankenshi – 3° classificati *Posa Marco e Comino Roberto* (COMO Branch)

2° *Pugno Enzo e Guaschino Mauro* (CASALE Branch)

1° *Pisanello Leandro e Bianco Luca* (MILANO Branch)

A tutti i partecipanti, in partico-

lare alle coppie piazzate, i complimenti e l'esortazione a fare ancora meglio la prossima volta.



2° Gasshuku interregionale per bambini

Si è svolto sabato 25.01.2003 presso la palestra delle scuole elementari di Basiglio (Milano 3) il gasshuku per praticanti minori di 13 anni che ha visto la partecipazione di 60 atleti circa. L'avvenimento è stato condotto da Sensei Cominardi Giuliano, branch master di Casale M.to branch e Responsabile interregionale per la sezione bambini, e da Sensei Brunati Mauro, branch master di Lario branch coadiuvati dai Sigg. Pisanello Leandro e Valentino Giovanni, istruttori di Milano branch e Pugno Enzo con Pedrola Roberto, istruttori di Casale M.to branch. Hanno inoltre prestato la loro collaborazione i Sigg. Comino Roberto, responsabile di un corso bambini per Como branch, i Sigg. Bianco Luca e Ciccio Sabino di Milano branch. Oltre ad essere stato un momento di studio e approfondimento delle peculiarità della ns. disciplina, per molti praticanti intervenuti è stata anche

l'occasione per sostenere l'esame per il passaggio di grado.

Elenchiamo qui i kenshi che hanno superato l'esame per il proprio grado e tra parentesi il branch di appartenenza:

esami x 1° kyu - Longo E. (Milano)

esami x 2° kyu - Di Muccio E. (Milano)

esami x 3° kyu - Cucumazzo B. (Milano)

esami x 4° kyu - Yanez G. (Milano) e Mantovani Michelangelo (Casale M.)

esami x 5° kyu - Longhini C., Cominardi Martina e Milena (Casale M.)

esami x 6° kyu - Yanez S. (Milano), Priolo S. (Como), Fagetti M., Bianchi T., Brivio L., Monti F. e Pellegrini L. (Casale M.)

esami x 7° kyu - Locci G. (Milano), Monti L. e Fedele A. (Casale M.), Gessaga Giacomo e Lorenzo, Barbagallo W., Speciali A, Coletta A., Berti Erik e Edoardo, Luoni B., Pezzet-

ta D., Cereghini Ronny e Nicole, Uboldi F., Speciale M., Germinale J., Ruotolo A., Morabito P., Bottero Alessandro e Paola, Trombetta S. (Como)
esami x 8° kyu - Nucera A., Pugno N., Fante M., Di Maio E., Cardone N. (Casale M.), Abbano A., De Santis T., Aprile Luca e Angelo, Di Domenico L., Adamo I., Priolo S., Barattieri Giacomo e Pietro, Frigerio F., Butti A., Di Stefano S., Di Pilla A., Roesel L. (Como).

A tutti i partecipanti i complimenti per la buona riuscita della manifestazione con la speranza per la prossima volta di essere ancora di più.

Il segretario regionale

Direttore federale regionale

Come nelle migliori testate giornalistiche, anche questa deve fare una piccola correzione, per una imprecisione apparsa sul numero 5 dell'anno 2002: abbiamo inserito nell'organigramma della F.I.S.K. il Sig. Valeriano Girolami come Cons.Nazionale mentre in realtà lo stesso copre l'incarico di Revisore dei Conti ed abbiamo ommesso il Sig. Antonello Bertuccelli quale Consigliere. Inoltre la corretta qualifica dei Consiglieri non è quella di Nazionale ma di Federale. Ci scusiamo per l'imprecisione, certi che le vostre osservazioni ci aiuteranno a fare sempre meglio per il futuro.

Intanto vorrei rendere noto che si è riunito a Roma sabato 08.02.2003 il Consiglio della Federazione per discutere su molte importanti questioni, anche in vista del viaggio, la settimana successiva del ns. Presidente, Sensei Carugati Maurizio, a Tokyo per un incontro dei vertici della WSKO, quale membro del Consiglio della stessa Organizzazione. Tra i maggiori temi trattati il completamento del sito federale ufficiale (www.shorinjikempo.it), omologazione federale di articoli di abbigliamento e attrezzature per la pratica del kempo, ristrutturazione amministrativa della documentazione

intercorrente tra FISK e WSKO, Stage Nazionale "Casale 2003" (sistemi d'allenamento, ecc.), apertura prossimi branch, ecc. L'incontro si è concluso con il Presidente che, comunicando i dati in crescita delle attività della Federazione e del numero dei praticanti nel 2002 appena terminato, si complimentava per il lavoro svolto ed esortava tutti a continuare su questa strada. Approfitto del nostro Notiziario per portare un saluto da parte di tutti i presenti (nella foto) a Sensei Rossetti Giancarlo che per motivi di salute non ha potuto partecipare alla riunione.

Stage conl'ospite!

Domenica 2 febbraio 2003 i kenshi intervenuti allo stage di Milano 3 hanno potuto conoscere Sensei Rossi Massimiliano (nella foto di gruppo dello stage il 1° in piedi da sinistra), Branch master di Roma EUR Branch e Consigliere della ns. Federazione, venuto a Como dalla sera precedente per incontrare il Segretario regionale al fine di installare

e provare il nuovo programma informatico della FISK, dove vengono inseriti e registrati i dati di tutti i praticanti.

Infatti lo stesso ha in particolare l'incarico di seguire tutta la parte inerente l'informatizzazione delle ns. procedure e raccolta dati, e la parte riguardante il ns. sito ufficiale in internet (www.shorinjikempo.it).

Cogliamo l'occasione per ringraziarlo, oltre che per la sua simpatia, per il suo operato.

Il Direttore Federale Regionale

Febbraio 2003 Anno 1. Numero 1
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



Da sinistra: Sensei Rossi, Sensei Previti, Sensei
Bertuccelli, Sensei Marchetti, Sensei Vinci, Sen-
sei Carugati, Sensei Girolami, Sig. Riva.

WWW.shorinjikempo.it

*“ Tutte le cose in questo mondo vengono
eseguite dagli esseri umani. Gli esseri u-
mani controllano e progettano. Se le cose
migliorano o peggiorano dipende, a lungo
andare, dalla considerazione e
dall'interesse della singola persona in
quel particolare atteggiamento. La reli-
gione, ed in particolare il Kongo Zen cer-
cano di ristrutturare la mente per questo
proposito.”*

So Doshin

Uso delle protezioni

L'uso delle protezioni durante la pratica
dello Shorinji Kempo è importante per
due ragioni essenziali:

- L'opportunità di sperimentare le varie tecniche adottando il contatto pieno senza arrecare danno all'avversario.
- Lo studio delle reazioni dell'avversario all'applicazione delle tecniche portate al massimo della loro efficacia.

A questo proposito è opportuno spiegare, anche se in breve, il corretto uso di ciascuna protezione e le ragioni che ne hanno determinato la sua introduzione nella pratica dello Shorinji Kempo.

DO: corazza brevettata direttamente dall'Hombu Dojo, è stata studiata speci-



ficatamente per i praticanti di Shorinji Kempo. Fino ad oggi i normali DO usati erano formati da uno strato unico aderente al corpo, questo a lungo andare può essere dannoso, in quanto i colpi portati con forza scaricano le vibrazioni provocate direttamente sull'addome. L'ultima versione invece comporta la presenza di una parte aderente al corpo ed una fluttuante, così da assorbire i colpi e le seguenti vibrazioni.

FACE GUARD: caschetti protettivi per il viso, anch'essi brevettati dall'Hombu Dojo e di conseguenza collaudati per diversi anni. Permettono la sperimentazione di tutti i colpi portati al viso, tenendo comunque conto che il colpo deve essere portato al 40/50 % della sua potenza. Anche questa protezione si basa sull'assorbimento delle vibrazioni, molto utile per lo studio del Randori finalizzato all'autodifesa.

CONCHIGLIA: serve per proteggere il basso ventre. Una parte rigida aderisce perfettamente all'organo genitale maschile e una seconda parte, mobile, permette di assorbire il colpo.

GUANTINI: per le mani. Le protezioni

nello Shorinji Kempo devono tenere conto di coprire le nocche ma lasciare libere le dita, allo scopo di permettere non solo di colpire a contatto pieno con la mano chiusa o aperta, ma anche di poter prendere e immobilizzare o proiettare l'avversario a seconda la necessità.



Va comunque evidenziato che l'uso delle protezioni è importante tanto quanto la pratica senza e che comunque il tutto deve essere sempre supervisionato dall'Insegnante o da un assistente dello stesso.

Sensei M. Carugati