

Shorinji Kempo news

Editore: Federazione Italiana Shorinji Kempo
Direttore: Brunati Mauro.

Disegni e foto: Federazione Italiana Shorinji Kempo **F.I.S.K. Web:** www.shorinjikempo.it
Tel. : +39.338.3405882 **Mail:** redazione_generale@mail.shorinjikempo.it



REDAZIONI

Res. Uff. Stampa Sig Mauro Brunati

Redazione Nord:
Sig.ra GAIA BUSCA

redazione_nord@mail.shorinjikempo.it

Redazione Centro:
Sig.ra FRANCESCA ROSSI

redazione_centro@mail.shorinjikempo.it

Redazione Sud:

Redazione_sud@mail.shorinjikempo.it

Sommario:

Le basi della pratica.....	1
Le basi della pratica.....	2
SEIHO	2
15 Giugno Cassina Rizzardinon solo esami!!!!	3
Viaggio in Giappone	3
Quaderno tecnico: UWA UKE ZUKI	4

Le basi della pratica dello Shorinji Kempo

Traduzione dal Newsletter della WSKO

L'essenza di S.K. – Apprendere come e perché vivere metà per se stessi e metà per gli altri.

S.K. è una disciplina per l'allenamento della mente e del corpo. Il pensiero base dietro questi principi dovrebbe essere capito fin dall'inizio da ciascun kenshi.

La pratica fondamentale di S.K. è concepita, particolarmente, per darti benefici in tre aree della vita: autodifesa, sviluppo spirituale e miglioramento fisico.

E' un efficace metodo di autodifesa ma, di contro, lo sono anche le pistole. Tuttavia noi non alleniamo il loro utilizzo. L'essenza di S.K. va oltre i limiti dell'autodifesa.

Shorinji kempo inizia dal fatto che ogni essere umano affronta le difficoltà e gli svantaggi così come la fortuna e felicità.

Per quanto ci piacerebbe gestire ogni sfida ed opportunità con l'abilità e il giudizio perfetto, noi non conosciamo il nostro futuro e guardiamo in faccia ogni giorno con, ne più ne meno, l'abilità e l'energia che possediamo.

Così, l'approccio di S.K. verso la vita non è quello di fare le cose perfettamente ma di fare ogni azione con tutto il cuore, e vivere ogni momento pienamente. Benchè questo ideale sia semplice, non è facile da raggiungere. Ti servirà un corpo

sano, uno spirito forte, una personalità ben equilibrata, spirito di compassione, e l'abilità di agire con decisione. S.K. mira a sviluppare persone che aiuteranno il prossimo. Le qualità che ti aiuteranno a fare questo con tutto il cuore sono il coraggio, motivazione, intelligenza, e il senso di ciò che è giusto. Questo è il perché S.K. è concepito per aiutarti a sviluppare queste qualità dentro di te. Ma anche per un principiante inesperto, l'essenza di S.K. è impegnarsi con tutta l'energia, il coraggio, l'intelligenza e le altre qualità che già si possiede, per aiutare a costruire una società che valorizzi tutti i suoi membri.

I kenshi sono invitati a non usare S.K. per esibire la propria forza o per combattere senza alcuna ragione. Anche se sei costretto ad utilizzare S.K. per difenderti, è assolutamente vietato attaccare per primi – pratichiamo S.k. per la difesa.

Cosa viene richiesto a un Kenshi ?

KYAKKA SHOKO: inizia con l'esaminare te stesso

Il primo passo nella pratica di S.K. è l'esaminare se stessi. Se ti conosci, puoi distinguere i tuoi punti forti e quelli deboli. Poi è importante correggere i tuoi punti negativi un passo alla volta.

Non fa differenza se inizi con il tuo difetto più grande o più piccolo ma è vitale im-

pegnarsi per migliorare.

Nel dizionario Zenshu questo è chiamato Kyakka Shoko (letteralmente "esamina l'area dei tuoi piedi") ed è una parte importante della pratica quotidiana.

In Asia, dove la gente si toglie le scarpe prima di entrare in casa o in palestra, viene preso alla lettera, e molti paesi iniziano l'allenamento dei nuovi membri con il metodo corretto di ordinare le proprie scarpe fuori dall'ingresso della sala di pratica. Le scarpe sono un'opportunità per puntualizzare l'importanza di iniziare la pratica con le cose più vicine a te, non importa quanto piccole possano apparire. Kyakka shoko ti chiede: "Come puoi aspettarti di realizzare qualcosa di grande se non puoi dominare il piccolo e l'ordinario?"

GASSHO REY:

Avvicinarsi agli altri con spirito di rispetto.

L'interazione con le altre persone inizia e termina con un saluto, e i cinesi solevano dire che un giusto saluto può prevenire dispute e favorire l'ammirazione dei nemici. Così i saluti e gli addii devono essere fatti con il rispetto e la considerazione dell'altro – e possiamo raggiungere questo spirito solo quando la mente e il corpo sono uniti nell'intenzione e nell'azione. Buddha insegnava che nessuno è superiore ad un altro. Quest'attitudine
(Segue.....)

Le basi della pratica dello Shorinji Kempo

(.....continua)

è vitale per il modo in cui i Kenshi sono invitati a trattare gli altri. Gassho rey esprime questo spirito di rispetto reciproco, e lo consideriamo come la miglior attitudine fisica per accompagnare ogni tipo di saluto. I Kenshi mostrano il rispetto reciproco scambiandosi Gassho rey.

SAMU: Mantenere pulito il luogo in cui si pratica

A tutti i kenshi, indipendentemente dal grado, viene richiesto di mantenere pulito il luogo di pratica.

Un ambiente pulito fornisce condizioni migliori per la pratica. Samu allena i kenshi a portare l'insegnamento e la filosofia oltre la teoria fino ad arrivare a tutte le aree del vivere. (c.f. kyakka shoko).

Vestirsi adeguatamente

I kenshi devono sempre tenere le loro divise di S.K. pulite. Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tenute

corte. I capelli, se lunghi, devono essere legati e raccolti in modo che non volino da ogni parte.

Praticare sempre con spirito rinnovato

Avvicinarsi alla pratica sempre con un'attitudine positiva. Esprimi questo nel parlare e nell'agire. Qualsiasi tua buona intenzione, a meno che tu non la sostenga con le tue parole e attitudine, la gente non saprà mai le tue intenzioni, e nulla nascerà da esso. S.K. permette varie posture durante la pratica. Comunque, incrociare le braccia, lasciarle a penzolini al proprio fianco suggerisce un atteggiamento trascurato verso la pratica. Evitate questo. I benefici di un atteggiamento positivo non finiscono con un'Impressione favorevole verso gli altri. E' anche la base per la qualità e la velocità del vostro progresso nella pratica. Non importa quanto bravo sia il vo-

stro insegnante, solo voi potete mettervi nella condizione di imparare.

Sintonizzatevi con i vostri insegnanti

Gli insegnanti che avete di fronte ogni giorno possono essere considerati come le onde di una torre per la radio-diffusione e voi la radio. Non importa quanto chiaro sia il segnale, ne quanto eccellente sia il contenuto se voi non siete sintonizzati sulla stazione troverete solo delle interferenze. Abitatevi a praticare con l'atteggiamento positivo e vi ritroverete ancora più in grado di sintonizzarvi con la "lunghezza d'onda" del vostro insegnante.

Giampiero Iacomini
Milano Branch

SEIHO

L'uso dei punti vitali (Keimyaku Hiko) fu al centro della medicina tradizionale cinese e giapponese. Nello Shorinji Kempo questi punti vengono utilizzati sia per curare sia per creare dolore e quindi fermare l'eventuale aggressore.

Come voi tutti ben sapete esistono tre sistemi nello Shorinji Kempo: il goho, sistema duro, il juho, sistema morbido ed il seiho che prevede l'utilizzo dei punti vitali.

Il **Seiho**, parte integrante dell'allenamento di un kenshi, è l'insieme dei metodi per rimettere in equilibrio l'organismo umano. Per essere più specifici si divide in:

1. Seikei equilibrio dei meridiani periferici

Sono 12 e sono simmetrici nei due lati del corpo (uno a destra ed uno a sinistra) 2, e transitano 6 per le braccia e 6 per le gambe, sono relativi a 6 organi e 5 per le viscere più i tre calori.

2. Seimyaku equilibrio dei meridiani centrali

I meridiani centrali sono 2 e tagliano a metà tronco e testa: uno, detto vaso controllore, va dal cocige alla bocca attraversando la spina dorsale l'altro, detto vaso concezione, va dal perineo alla bocca incontrando ombelico e sterno.

3. Seihotsu equilibrio delle ossa

Riguarda i trattamenti del sistema osseo centrale (cranio, colonna, ossa iliache), arti superiori ed inferiori (braccia e mani, gambe e piedi)

4. Kappo metodi di rianimazione

Sono applicati in caso di perdita di conoscenza causata da traumi o altro. Considera tipicamente l'uso di kyusho specifici situati: su e presso la spina dorsale (1,5 sun per lato), sull'addome (linea mediana e laterali), sul viso (es. sotto il naso) dietro al collo (attaccatura dei capelli).

La conoscenza e l'utilizzo di questi punti è destinato ai kenshi più che abili in quanto uno scorretto

utilizzo può portare a serie conseguenze. Il continuo studio e la pratica a coppie al termine di ogni allenamento può portare ad una discreta manualità. Naturalmente nessun testo o fotografia può sostituire la supervisione diretta di un insegnante qualificato.

15 Giugno Cassina Rizzardi.....non solo esami!!!

Il 15 Giugno si sono svolti gli esami che hanno visto i seguenti kenshi impegnati nel passaggio di grado:

x 1 dan – Negri D. (Milano) Leoni F. -Berni S.- Valenti F.- Sala R.- Lambrughini G. (Cadorago)

x 1 kyu – Anghileri I. (Lario)

x 2 kyu – Fassorra L. e Zolesi F. (Cadorago) – Ierardi S.- Cefali F. e A. (Lario)

x 3 kyu – Reggioli V. e Sirigu M. (Cadorago) – Storti M. (Milano) – Corti M. e Mercugliano M. (Casale) Monchiero A. e Besseghini R. (Como)

x 4 kyu – Busca G., Denora F. e Luè N. (Milano) – Peroni A. e Saccardi S. (Cadorago) – Cacciotto M., Sala G., Guarisco I. e

Mazza A. (Como) – DeBernardi G., Fichera G.e S., Rossi E., Mantovani M., Cassini M. e Bianchi N. (Casale)

x 5 kyu – De Feo F. e Claps V. (Como) – Guarino M. (Casale)

Categoria Bambini

x 5 kyu – Yanez S. (Milano)

x 6 kyu – Locci G., Speziale A. e M. (Como)

x 7 kyu – Nosedà G. (Como)

x 8 kyu – Guarini S. (Casale) – Di-Muccio D., Marchetti L., Carlucci A., Villon J., Trotta M.L., Frison L. e Locci G. e

Galaktionov E. (Milano) – Gallarini A., La Favoci S. e Saveedra D. (Como).

A loro vanno le congratulazioni di tutto il Comitato Nord Italia.



Il gruppo dei 1° Dan con Sensei Carugati

Al termine della sessione di esami ci sono state le dimostrazioni dei vari Branch ed una dimostrazione di randori con l'utilizzo dei nuovissimi "Face-Guard" che presto saranno disponibili nei Branch che ne hanno ordinati. Nel frattempo i "nostri esper-

ti" Sensei Cominardi e Sensei Disarò con l'aiuto del buon Ivano d'Angelo hanno preparato un ottimo pranzo a base di carne alla griglia.

I kenshi "provati" dall'esperienza dell'esame hanno raggiunto il campo sportivo di Cassina Rizzardi dove hanno potuto consumare il pasto così sapientemente cucinato.

Più tardi qualche temerario, incurante del caldo torrido, si è cimentato in una interminabile quanto sfiancante partita di calcio.

E' stata una splendida giornata e spero, se Sensei Cominardi ci ospiterà ancora di poterla ripetere l'anno prossimo.

Viaggio in Giappone Agosto 2003

19 agosto 2003 ore 8,45 Tadotsu-cho Kagawa-ken in Giappone, HOMBUDojo (Quartier generale dello Shorinji Kempo mondiale). Colpi di tamburo risuonano nel Tempio e i Kenshi (studenti) si preparano al Cinkon (meditazione).

Così ha inizio la 4 giorni di allenamento intensivo di Shorinji Kempo per le Università, che ha visto la partecipazione di circa 500 kenshi al campo estivo. Il clima, particolarmente caldo e umido (un pò come in Italia nello stesso periodo) ha reso necessario rifornire costantemente e abbondantemente il corpo di acqua.

Gli allenamenti hanno visto l'approfondimento e lo studio dei particolari per affinare e migliorare l'abilità nell'esecuzione delle tecniche di shorinji kempo. Particolare attenzione è stata dedicata allo studio dei movimenti di base sviluppando tra le altre cose un sistema didattico di indubbia efficacia.

L'avvenimento ha visto la partecipazio-

ne di Sensei Carugati Maurizio, 5° dan Daikenshi, Presidente della Federazione Italiana Shorinji Kempo, del Sig. Pisanello Leandro, 3° dan Chukenshi di Milano branch e della Sig.ra Ono Junko, 2° dan Shokenshi e attualmente residente in Italia.

Durante il Gasshuku Sensei Carugati Maurizio, in qualità di Presidente della F.I.S.K., ha partecipato ad una riunione con Sensei Arai Tsunehiro, Presidente della World Shorinji Kempo Organization, e Sensei Takashi So, assistente del Segretario Generale. La riunione si è sviluppata su vari argomenti che riguardano la pianificazione futura degli avvenimenti a breve e media scadenza e che vedranno protagonisti gli insegnanti e gli studenti italiani di Shorinji Kempo.

Dopo il soggiorno in Hombu Dojo Sensei Maurizio Carugati si è recato ad Osaka dove ha trascorso qualche giorno in compagnia dei massimi rappresentanti della Federazione di Shorinji kempo della città; poi il viaggio è proseguito

fino a Tokyo da dove il Presidente della F.I.S.K. è tornato in Italia.

Nel corso dei vari appuntamenti è stata ribadita l'importanza di lavorare tutti insieme per raggiungere gli obiettivi comuni.

Nel dare appuntamento alla prossima grande riunione in occasione del Taikai Europeo di ottobre a Parigi, auguro un buon lavoro a tutti.

Il Presidente
Carugati Maurizio

Agosto 2003 Anno 1. 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.



WWW.shorinjikempo.it

*" Praticare le tecniche per tre giorni non
porterà a nulla. Per praticare veramente le
tecniche, va ed insegna alla gente nel dojo e
proseguì le tecniche. E ricorda, ogni singola
tecnica richiederà almeno due o tre anni per
essere conosciuta a fondo. Le tecniche de-
vono essere approfondite. Comunque,
l'abilità di smuovere la gente è una forza se-
parata e potente. Una tecnica eccellente non
è sufficiente per smuovere la gente"*

So Doshin

Uwa Uke Zuki

Assumere la posizione di guardia TAI
GAMAE cioè entrambi in guardia destra o
sinistra con l'attaccante (Kogeki) in Chu-
dan gamae ed il difensore (Uke) in Ichiji
gamae (foto01).

L'attaccante esegue Gyaku shuto uchi al



volto del difensore che si difende eseguen-
do Jun sagari ashi (cambio guardia in a-
vanti), Yoko Furimi e Uwa uke con la ma-
no che , nella guardia iniziale era in ichiji



gamae e, portando il peso del corpo sulla
gamba davanti (zenkutsu dachi) contrat-
taccia con Chudan Jun zuki (foto02) imme-
diatamente seguito da Jodan kumade zuki

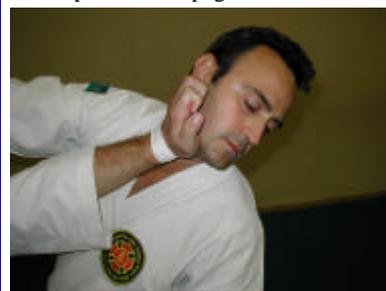


al mento per poi subito uscire con Yoko
jiji ashi dalla sfera d'attacco
dell'avversario. (foto 03 e 04).

E' importante notare che i colpi devono



essere portati colpendo punti ben definiti
sul corpo del compagno di allenamento,



come in questa tecnica, nei casi di Uwa
uke e di Kumade zuki (vedi foto)

