

Shorinji Kempo news

Editore: Federazione Italiana Shorinji Kempo
Direttore: Brunati Mauro.

Disegni e foto: Federazione Italiana Shorinji Kempo
Tel. : +39.338.3405882

F.I.S.K. Web: www.shorinjikempo.it
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:
Sig. ANTONIO BUCCHERI

redazione_sud@mail.shorinjikempo.it

Sommario:

2° Festa dello Shorinji Kempo MILANO	1
Un benvenuto ai kenshi toscani	2
Alcune riflessioni	2
Dormire o allenarsi.....	2
I kenshi parlano	3
2004 tsuki per festeggiare il nuovo anno!	3
Citazione di KAISO	4
Gruppo Internet al lavoro!	4

2° Festa dello Shorinji Kempo Milano

Il giorno 13/12/2003 in Milano, presso il Centro Asteria, si è svolta la Seconda Festa dello Shorinji Kempo, riservata ai Branches del Nord Italia.

La manifestazione ha avuto luogo in un Teatro/Auditorium, dove la Demo-Team ha proposto varie performance dimostrative, il tutto correlato con musiche e luci, che hanno contribuito a creare una certa atmosfera coinvolgendo il pubblico presente.

La dimostrazione ha toccato vari punti della pratica dello Shorinji Kempo: Hokey-Kumi Embu-Goho e Juho Randori.

Sono inoltre stati raccolti dei fondi successivamente devoluti a favore dell'A.M.R.E.F., associazione che si occupa dell'aiuto in Africa di bambini affetti da varie malattie nonché dalla fame. In coda alla dimostrazione, ogni Branch partecipante, ha effettuato una piccola dimostrazione con studenti di tutti i gradi.

La serata si è conclusa con un ricco buffet, offerto a tutti gli intervenuti.

L'intera manifestazione ha avuto un ottimo successo di pubblico e di gradimento, inoltre ha rappresentato un'occasione per spiegare che cos'è lo Shorinji Kempo ed i

principi su cui si basa la disciplina.

Il tutto ha visto la partecipazione di Sensei Maehara Masaki, 7° dan, Branch Master di Tholworth Branch, appartenente alla Federazione Shorinji Kempo del Regno Unito.

Tutti si sono poi dati appuntamento per la 3^a Festa del 2004.

Branch Partecipanti:
Italia Como Branch
Milano Branch
Lario Branch
Casale Monferrato Branch
Cadorago Branch
Milano Sud Branch



UN BENVENUTO AI KENSHI TOSCANI

Domenica 16 Novembre 2003 si è tenuto il 1° Gasshoku regionale di Shorinji Kempo nell'ormai collaudato centro sportivo Queen's Club, rinnovato con enormi poster aerei (alcuni inquietanti altri "interessanti da un punto di vista artistico), che spero siano ben assicurati e saldi.

La presenza dei Kenshi era indubbiamente importante e rappresentata dai diversi Kyu e Dan. Ho gradito molto la partecipazione di numerose cinture bianche, che mi auguro continuino a venire, a testimonianza di un rinnovato interesse verso questa arte marziale che incuriosisce, forse spaventa un po' all'inizio, ma indubbiamente cattura nuovi proseliti e dà l'opportunità alla nostra disciplina di crescere ulteriormente e diffondere la filosofia Kongo Zen.

Per noi "vecchi veterani" la partici-

zione del Presidente della Federazione Italiana dello Shorinji Kempo (F.I.S.K.), Carugati Sensei e di alcuni dei suoi collaboratori è stata un istruttivo e felice incontro. Come al solito sono rimasto incantato dalla sua tecnica elegante, fluida, precisa, potente e veloce. Ho avuto piacere di provare con un kenshi novello le tecniche in coppia proposte dal presidente: il mio partner e penso anche tutte le cinture bianche sono state messe a dura prova dal presidente in quella occasione...ma i kenshi di sono gente forte.

Infine una novità di estremo interesse è stata la presentazione del nuovo Branch di Firenze che si unirà presto agli altri del centro Italia. Avremo quindi la possibilità di fare Gassho e amicizia con altri Kenshi di un'altra regione d'Italia con la possibilità di

incontrarci con loro e di andarli a trovare, e perché no gustandoci, dopo un allenamento proficuo e istruttivo, della loro ottima cucina.

Peccato: non ho avuto modo di conoscere i Kenshi toscani se non con una rapida presentazione con uno di loro. Ora che ci penso! Sarebbe stato carino da parte mia andare a congratularmi con il Sensei di Firenze...penso che avrebbe gradito (beh! nessuno è perfetto).

Comunque un grandissimo benvenuto va a voi Kenshi del Branch di Firenze e spero e credo che vi troverete bene con noi

A...relativamente..presto!

Gassho

Ciccozzi Marco

ALCUNE RIFLESSIONI.....

Gentile redazione di newsletter, superato l'imbarazzo nell'esprimere liberamente il mio pensiero,vi scrivo. Dopo aver partecipato all'ultimo stage del 9/11/2003, svoltosi a Villaguardia,ho scoperto due cose bellissime: osservando l'allenamento dei bimbi dell'8/11, giocosi e pieni d'entusiasmo, (come li invidio,voi no?!) ho notato che è possibile lavorare per affinare sé stessi e gli altri in un clima allegro e festoso e sono giunto alla

conclusione che sia un modo vincente di agire! Successivamente ho appurato che anche con poche decine di kenshi,durante gli stage si riesce a mantenere sempre un buon feeling tra praticanti ed insegnanti e questo dimostra che, se praticato con il giusto atteggiamento mentale, (kime),è possibile regalare forti emozioni ed un forte senso di unità al gruppo. Indubbiamente sarei stato più soddisfatto se, quel mattino a

Villaguardia, avessimo fatto rimbombare il palazzetto non solo con i nostri kiai, ma anche con quelli di altre centinaia di kenshi e spero che in un prossimo futuro sia possibile sentirne tanti altri...anzi no:TUTTI!!!

Cordiali saluti.

Simone Sabatino
(Cadorago branch)

DORMIRE O ALLENARSI: QUESTO E' IL PROBLEMA..

Roma 16.11.2003: stage interregionale comitato centro Italia

Come sempre appuntamento alle 9 di mattina di fronte alla palestra, colazione veloce mentre si aspetta il solito ritardatario, commenti a mezza voce sul fatto che fa freddo, che si ha sonno e ognuno dentro di se pensa che stava di gran lunga meglio sotto alle coperte. Si parte alla volta del posto in cui ci si allena, lì si incontrano gli altri kenshi, gli altri amici, si ride e si scherza.., ma già l'animo cambia si sta formando il "branco". Sebbene ognuno continua a dire che ha fred-

do che ha sonno dentro di se la molla è scattata e la voglia di allenarsi cresce.

Si comincia:. Gassho Rey, Chinkon, Taiso, Khion, Hokei poi le tecniche., più o meno tutti sudano (c'è sempre qualche kenshi che si "risparmia") ... Shuho, Gasshorei.

Come? È già finito? I più tenaci continuano a provare la tecnica che gli è stata appena spiegata e, altri approfittano dei sensei per chiedere le ultime cose, che lunedì, in palestra, sfoggeranno con chi non è potuto o voluto venire ...

Che dire se non Kenshi strana gente.

Purtroppo questo gasshoku non è stato proprio come gli altri, abbiamo dovuto e (voluto) fare una pausa di silenzio per commemorare delle persone, uomini che hanno dato la vita per la pace, i nostri Carabinieri morti lontano dalla nostra patria.

Kenshi Anonimo

I KENSHI PARLANO..

Siamo qui al Queen's Club di Roma in occasione dello primo stage interregionale del comitato interregionale del centro Italia. Lo stage si è concluso.. eravamo tantissimi. Provo a vedere se qualche kenshi che esce dagli spogliatoi è disponibile per un'intervista per il giornale della FISK. Ecco un kenshi.. mi avvicino.

Intervistatrice: "Ciao Simone, hai qualche minuto prima di andare via?"

Simone: "Certo! Dimmi pure"

Intervistatrice: "Qualche impressione a caldo sullo stage appena passato.."

Simone: "ehm..molto interessante direi!!...visto che ci sono posso aggiungere qualche considerazione di carattere più generale sugli stage?"

Intervistatrice: "Prego! A te la parola.."

Simone: "..Credo che ogni stage è un momento di confronto e di incontro fra tutti i praticanti, quindi a maggior ragione propongo proporrei che detti questi incontri siano organizzati con maggior frequenza ed anche con un diverso approccio.., mi spiego meglio:

Intervistatrice: "Cioè?"

Simone: "proporrei 4/6 stage interregionali urbi et orbis, più 2/4 stage riservati e dedicati ai diversi gradi.

Così facendo, negli stage regionali ognuno di noi può dedicarsi con maggior cura ed attenzione (più del famoso 50%) verso i gradi più bassi (nel mio caso potrei dedicarmi solo ai 9° Kyu, se esistessero), e quindi nonché rendersi maggiormente utile. Mentre negli stage dedicati, quelli per grado intendendo, si potrebbero approfondire tecniche, conoscenze e confronti coi pari

grado per uno studio più mirato."

Intervistatrice: "Bene! Sapremo presto se la tua proposta verrà accolta. Grazie e buona Domenica.

Simone: "Grazie dello spazio a disposizione, buona Domenica anche a te. Simone

Ecco un altro Kenshi appena uscito dagli spogliatoi..

Intervistatrice: Ciao! Solo cinque minuti per il giornale FISK..qualche impressione sullo stage..

Tonino: "cavolo si fa sul serio!!!!!!!!!!!!!! Io non ti posso essere molto di aiuto se non per la prima parte, poi sono stato impegnato in altro quindi non ho potuto seguire lo stage nel suo insieme...ehm, si può dire con assoluta certezza è certo che c'è stata la più alta partecipazione degli ultimi tempi: siamo stati in circa 120 kenshi.

Intervistatrice: "e questo è molto positivo..sul presidente cosa mi dici?"

Tonino: "sicuramente la partecipazione del presidente ha dato maggior interesse a questo primo stage della stagione e poi la partecipazione del futuro branch di Firenze con i suoi kenshi è stata una piacevole novità.

Intervistatrice: "A livello tecnico rispetto al passato gli stage sono cambiati secondo te?"

Tonino: "Secondo me devo dire da vecchio praticante "si fa per dire ovviamente"che sì e molto devo dire ..le informazioni tecniche che ci vengono date si sono evolute",cosa voglio dire con questo?

Intervistatrice: "Cosa vuoi dire?"

Tonino: "voglio dire solamente che ciò che ci è stato spiegato domenica

da Sensei Carugati, solo raramente veniva spiegato in precedenza..

Cioè prima si lavorava più sulla tecnica di base e meno che nella sua applicazione e comunque quando veniva fatta era solo per i kenshi più esperti. Nota quindi un certo cambiamento o evoluzione come è, nella filosofia dello Shorinji Kempo.

Intervistatrice: "io sono molto d'accordo con te..buon pranzo e grazie."

Tonino: "Grazie, altrettanto!"

Che ne dite?..questi kenshi: gente piena di idee e di risorse!!

Anche questo stage è andato. Arrivederci al prossimo e speriamo ancora più numerosi.

16.11.2003
Francesca Rossi



2004 TSUKI PER SALUTARE IL NUOVO ANNO

Il 30 Dicembre 2003 i Kenshi romani hanno salutato l'anno vecchio e dato il benvenuto a quello nuovo in un modo particolare. Questo avviene tutti gli anni in occasione dell'ultimo allenamento da circa un decennio, cioè da quando è nato il Branch.

Minimo riscaldamento e poi si comincia a tirare e a contare: non c'è tempo da perdere. Pause di qualche minuto fra una serie e l'altra e soprattutto interruzioni mirate quando si giunge con il conteggio a date importanti: il 476 viene ricordato per la caduta dell'impero

romano e si rende quindi onore alla popolazione dei barbari; il 1492 viene ricordato per la scoperta dell'america e quindi l'inizio dell'era moderna. In questo frangente i kenshi a coppia effettuano la "traversata atlantica": saltando sui pugni con il compagno che ti tiene le gambe sollevate prendendoti per i piedi si passa da una parte all'altra dei tatami...

Ogni tanto per spezzare il ritmo vengono tirati anche geri (ovviamente non conteggiati!!) oppure si fanno piegamenti sulle

gambe, addominali ecc..

Gli anni corrispondenti alle guerre (1918 e 1938) vengono ricordati con le flessioni sui pugni: anni bui e duri quelli effettivamente..

Si arriva alla fine contando gli ultimi tsuki tutti insieme con forti Kiai e con applauso finale: non tanto per l'anno nuovo quanto per il termine della fatica. Che viene assolutamente ripagata con una sana doccia e cena fuori compresa di brindisi e auguri per l'anno che verrà!!

29.12.2003 Francesca Rossi

Dicembre 2003 Anno 1. Numero 6
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

*“Una famiglia cambierà improvvisamente
con la nascita di un bravo figlio. Invece,
un solo criminale sarà causa di problemi
per ciascun membro della famiglia. Que-
sto tipo di storie accadono ovunque. Esse
dimostrano quanto può essere importante
anche una singola persona buona. Prima di
tutto noi dobbiamo stare tra persone
buone e poi esercitare un’influenza posi-
tiva su coloro che ci circondano.”*

So Doshin

Gruppo internet al lavoro.....

Come voi tutti noterete il
newsletter è diventato a “tiratura”
nazionale.

Il giorno 15 Novembre, a Roma, si
è svolta la riunione del gruppo di
lavoro che si occuperà del sito in-
ternet della Federazione Italiana di
Shorinji Kempo.

Queste persone: Fabio PARAC-
CHINI, Giampiero IACOMINI,
Giacomo CASALNOVO, Federico
DI CARLO, Daniele LEOPIZ-
ZI, Francesco DE RAFFAELE,
Gianluigi PERLA (che non è un
kenshi ma che collabora attiva-
mente con il gruppo di lavoro di
Roma) e Armando PASTINA, che
lavora con il gruppo del Comitato
Sud stanno lavorando alacremente
per ristabilire il sito Internet.

Con questo, il notiziario ha gua-
dagnato un nuovo assetto e nuovi
collaboratori nelle persone di Gaia
Busca, che si occuperà della reda-

zione del Nord Italia e di France-
sca Rossi che si occuperà della re-
dazione del Centro Italia.

A partire dagli ultimi numeri il no-
tiziario potrà essere consultato di-
rettamente dal sito internet ed e-
ventualmente stamparlo comoda-
mente dal proprio PC.

Questo può essere tranquillamente
messo a disposizione di chiunque
nella bacheca del proprio dojo.

Chiunque voglia scrivere
articoli o proporre argomen-
ti da trattare può inviare una
mail alla redazione di com-
petenza o contattare diretta-
mente le nostre redattrici.
Speriamo che questo siste-
ma sia di vostro gradimento
e sicuramente troviamo che
sia più comodo.

In futuro possiamo prevedere
di renderlo visibile, ma-
gari attraverso una

password, disponibile per tutti i
kenshi.

Naturalmente accettiamo ogni
suggerimento vogliate farci perve-
nire.

M.B.



Il gruppo di lavoro.....al lavoro!!!