

# 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@shorinjikempo.it



SHORINJIKEMPO

## REDAZIONI

Res. Uff. Stampa Sig Mauro Brunati

**Redazione Nord:**  
Sig.ra GAIA BUSCA

redazione\_nord@shorinjikempo.it

**Redazione Centro:**  
Sig.ra FRANCESCA ROSSI

redazione\_centro@shorinjikempo.it

**Redazione Sud:**  
Sig.ra LETIZIA SCULLI

redazione\_sud@shorinjikempo.it

## 14° Stage Nazionale

Maggio, di nuovo tempo di Gasshuku nazionale. Quello di quest'anno si terrà per la prima volta in assoluto a Como il 27 e il 28 maggio, con un prologo il 26 maggio dedicato alla sessione di esami.

Più di 170 gli atleti, provenienti da tutta Italia, che prenderanno parte agli allenamenti, e in particolare: 80 kenshi del Comitato Nord Italia (Italia Como, Como Borghi, Milano, Milano Sud, Cassina Rizzardi, Lario, Pavia, Cadorago, Casale Monferrato), 41 kenshi del Comitato Centro Italia (Roma, Roma EUR, Roma Nord, Roma Sud, Firenze), 62 kenshi del Comitato Sud Italia (Messina, Messina Nord, Messina Torrenova, Messina Calisera).

Il buon esito della manifestazione verrà garantito da ben 20 Branch Master, provenienti da tutta Italia, che vigileranno sugli allenamenti e saranno a disposizione di qualsiasi kenshi per spiegazioni e chiarimenti.

A condurre il Gasshuku Nazionale sarà Aosaka Hiroshi Sensei, 8° Dan, e Direttore tecnico della Federazione francese di Shorinji Kempo, responsabile europeo, Istruttore W.S.K.O. e

membro del Board Director.

Accanto a lui ci sarà Sensei Maehara, 7° Dan, uno dei primi insegnanti venuti in Italia che ha notevolmente contribuito allo sviluppo dello Shorinji Kempo nel nostro Paese.

Ricco il programma di alle-

mentina di allenamenti che si concluderà alle ore 12, seguita dal pranzo distribuito direttamente presso il centro sportivo. Al termine del pranzo, tempo libero fino alle ore 14, quando inizierà la sessione pomeridiana che terminerà alle 18. Dopo il ritorno in hotel e la cena, la serata sarà dedicata alla visita di due delle principali zone di Milano: il centro, con visita a Piazza del Duomo e alle vie limitrofe, e i Navigli, alla scoperta di locali alla moda e sempre molto frequentati.

Anche domenica la sessione mattutina inizierà alle 9.30 e terminerà alle 12.30. Il pranzo per tutti gli atleti verrà distribuito e consumato presso il centro sportivo di Fino Mornasco, dove nel pomeriggio si terrà anche l'Embukay.

L'ultimo appuntamento ufficiale per questo Gasshuku sarà il party di chiusura che si terrà (confidando nel bel tempo) a partire dalle 21.30 nel giardino del ristorante Villa Pizzi di Como, bellissimo edificio che si trova proprio in riva al lago.

Chiara Lupano  
Como Borghi Branch

## Sommario:

14° STAGE NAZIONALE	1
MESSAGGERIE MUSICALI	2
Il DOJO 2° Parte	3
ORIENTE SUI NAVIGLI	3
SO-EN	4

## MESSAGGERIE MUSICALI 27 marzo 2006

Eccoci alle Messaggerie Musicali di corso Vittorio Emanuele a Milano.

Sono circa le 17.30 e nello WEB STUDIO, adibito esclusivamente per le interviste, trovo Sensei Carugati in compagnia di Sensei Pisanello, la signora Junko Ono e Marco Piron.

1) L'intervista inizia con un breve cenno riguardante la biografia di Sensei Carugati che, come tutti sappiamo, nasce a Como nel 1961 ed inizia la sua pratica a 13 anni. Nel 1989 diventa Branch Master di Milano e, nel 1995 viene ufficialmente riconosciuta la F.I. S.K. dalla W.S.K.O. e, Sensei Carugati, ne diventa il Presidente.

Nel 2002 entra a far parte del consiglio della World Shorinji Kempo Organization.

In questo momento, ha raggiunto il grado di GO DAN e, dopo dieci anni di presidenza, ha lasciato la carica ad un altro importante esponente dello Shorinji Kempo in Italia: Sensei Marchetti.

Parallelamente ai suoi studi, Sensei Carugati ha, sin ora, conseguito il grado religioso di DAIKENSHI.

La seconda parte dell'intervista affronta un'altra tematica: CHE COS'È LO SHORINJI KEMPO.

Sensei Carugati spiega che "Shorinji Kempo" è la traduzione in giapponese dell'ideogramma cinese Shaolin Tsu ma che le sue origini si fanno risalire all'India di circa 5000 anni fa. Inizialmente viene praticato soprattutto dai buddisti che ritengono sia un ottimo metodo per unificare mente e corpo. Successivamente, lo Shorinji Kempo, giunse in Cina intorno al VI secolo d.C. dove comincia ad essere praticato nel monastero di Shaolin Tsu.

A Doshin So è attribuito il merito di aver fatto sopravvivere la nostra arte e di averla portata in Giappone dove, ora, è concentrato il maggior numero di praticanti, se ne conta, circa, 2,5 milioni mentre, in tutto il mondo, si è fin ora sviluppato in 32 paesi.

Lo Shorinji Kempo si prefigge tre scopi:

1. studio dell'autodifesa
2. mantenere una buona salute fisica
3. progressione dello spirito

Sensei Carugati tiene a precisare che per praticare lo Shorinji Kempo, non è necessario abbracciare un tipo di religione piuttosto che un'altra.

3) COSA SI CHIEDE AD UN PRATICANTE DI SHORINJI KEMPO.

È importante osservare l'etica dello Shorinji Kempo praticando la disciplina accompagnandola allo studio della filosofia.

4) ZAZEN

Junko San si siede in posizione di Zazen dando una dimostrazione dell'atteggiamento che si suole assumere durante la meditazione. Intanto Sensei Carugati spiega che in questo particolare momento bisogna mantenere concentrazione e, lo si fa, attraverso la

respirazione e una corretta postura.

5) TRE SISTEMI DELLO SHORINJI KEMPO:

1. GOHO- Sensei Pisanello e Marco Piron danno dimostrazione di cosa si intende per Goho lasciando a bocca aperta gli spettatori presenti mentre, Sensei Carugati porta avanti la sua intervista esponendo al pubblico il significato di quello che s'era appena mostrato: il Goho può essere considerato il "combattimento a distanza".

2. JUHO- Anche qui assistiamo ad un'ottima dimostrazione e, l'attenzione cade soprattutto sul Nage che scaturlisce curiosità nei presenti mentre il pubblico si domanda quale sia il principio di questa caduta che incute una sorta di timore-stupore. Sensei Carugati è molto abile nello spiegare che per comprendere come si svolga il Nage, è sufficiente pensare al principio che i gatti utilizzano per cadere. Chiaro e coinciso! D'altronde, conclude che "non abbiamo tatami per strada".

3. SEIHO- Ancora Sensei Carugati spiega che agisce sui punti di pressione che, sollecitati durante la disciplina marziale possono creare dolore e servono per l'autodifesa mentre, sollecitati in altra maniera agiscono portando benessere. Sensei Carugati sottolinea che si tratta di una pratica molto difficile e che spesso si preferisce insegnare con cautela per non provocare incidenti, dal momento in cui l'efficacia risulta essere di altissimo livello.

6) L'OI

Il pubblico è incuriosito

dall'abito che indossa la Signora Junko Ono e viene spiegato che l'OI rappresenta il nostro abito da cerimonia e deriva dall'abito dei monaci buddisti.

7) DA CHE ETÀ SI PUÒ PRATICARE LO SHORINJI KEMPO?

Sensei Carugati nomina la CHILDREN DIVISION, nella quale possono entrare a far parte i bambini dai 5-6 anni che potranno rimanervi sino ai 13. Sottolinea, inoltre, che per i bambini, le leve non sono contemplate proprio per non creare eventuali problemi durante la crescita.

8) USO DELLE ARMI

Contrariamente al programma tecnico che viene praticato in tutto il mondo ed è per tutti uguale, le armi vengono prese in considerazione soltanto se il praticante lo ritiene opportuno ed è a conoscenza delle basi. Per quanto riguarda questa parte, Sensei Carugati spiega dell'esistenza di due bastoni:

1. **Shakujo**: il bastone lungo che consiste in quello che una volta rappresentava il bastone dei monaci.
2. **Nio-bo**: il bastone corto descrivibile come una sorta di radice.

9) LE PROTEZIONI

Sensei Carugati premette che per studiare lo Shorinji Kempo è importante praticare anche senza protezioni per abituarci ad avere pieno contatto.

Il FACE GUARD- Si occupa della testa ed è molto efficace durante il randori. Studiato, sperimentato e brevettato in Hombu, è efficace per lo studio del combattimento libero.

Il DO- Protegge la parte centrale ed è una corazza brevettata dall'Hombu e consiste in una parte che aderisce al corpo mentre la seconda è fluttuante per fare in modo che le vibrazioni non vengano assorbite dal direttamente dal corpo e non creino problemi con l'avanzare degli anni. Sensei Carugati ricorda che durante gli anni '50-'60, quando veniva utilizzato il vecchio DO che aderiva completamente, si sono verificati parecchi incidenti, in alcuni casi persino mortali.

La CONCHIGLIA- è la protezione che si occupa della parte più delicata e, solitamente, è quella meno utilizzata.

10) LEZIONE "TIPO"

Sensei Carugati espone velocemente come si svolge una lezione di Shorinji Kempo e ricorda quattro punti fondamentali:

1. KIHON- Rappresentano le basi.
2. HOKKEI- Le forme
3. RANDORI e KUMI EMBU- rispettivamente il combattimento e l'applicazione.
4. CHINKON- la meditazione

11) GRADI DELLO SHORINJI KEMPO

Sensei Carugati elenca i tre differenti gradi che si possono acquisire praticando lo Shorinji Kempo:

1. BUKAI- Consiste nel sistema prettamente tecnico.

2. HOKAI- Si occupa dell'osservanza dell'etica e del sistema dello Shorinji Kempo. Assume maggiore importanza con l'incarico di "insegnante".

3. SUKAI- Rappresentano i gradi prettamente religiosi e consistono in un settore a parte che si occupa della disciplina spirituale e ed è possibile iniziale la pratica dal grado di 4° DAN. Importante ricordare che non è assolutamente obbligatorio.

L'intervista a Sensei Carugati ha destato molto interesse tra i presenti che si sono dimostrati molto curiosi in merito alla nostra disciplina e si sono affrettati a porgerci domande. Abbiamo notato che alcuni dei presenti erano già a conoscenza dello Shorinji Kempo.

Sensei Carugati ha ricordato l'indirizzo del nostro sito [www.shorinjikempo.it](http://www.shorinjikempo.it) mentre io vi consiglio di andare sul sito delle Messaggerie Musicali e di prendere visione dell'intervista e delle performance eseguite dal gruppo di Milano Sud Branch che rin-



## Il Dojo ed i comportamenti da tenere in esso 2<sup>a</sup> parte: la gerarchia-famiglia

Nel Dojo la gerarchia e' riconoscibile oltre che dal colore delle cinture (**bianca** per i mynarai-kenshi, **verde** per quinti e quarti kyu, **marrone** per terzi, secondi e primi kyu e **nera** per i Dankenshi da primo Dan in poi), da una fascia posta sul braccio destro,



che identifica il Branch Master ed il suo Sub-Branch Master, come segue:

*Questa e' la fascia da braccio che i-*



*dentifica un Branch Master di almeno Quarto Dan.*



*Questa e' la fascia da braccio che i-*  
*dentifica un Branch Master fino al*  
*Terzo Dan.*

*Questa e' la fascia da braccio che i-*  
*dentifica un Sub-Branch Master*

**Queste fasce sono state sostituite e**

**pertanto non sono più quelle ufficiali, non disponiamo per ora delle fotografie, ma presto le pubblicheremo.**

Entrare in un Dojo di Shorinji kempo e' stupendo, e' come entrare piano piano a far parte di una piccola comunità, una famiglia che collabora per lo stesso fine: la crescita mentale e fisica del kenshi, in cui l'azione del giovane è utile all'anziano come i consigli di quest'ultimo sono utili al giovane. Vi è dunque, un beneficio per entrambi, ed uno scambio bi-direzionale di Amore e Conoscenza.

Come in ogni famiglia esiste una gerarchia, sebbene nello Shorinji Kempo sia differente da alcune altre arti marziali. Nello Shorinji Kempo infatti non troverete il kenshi che si allena da più tempo di voi che usa tutta la sua abilità per prevaricarvi, ma anzi si abbasserà al vostro livello rallentando i colpi ed aiutandovi durante gli Hb-kei a focalizzare la vostra attenzione sugli errori più frequenti, al solo fine di velocizzare la vostra crescita.

Questo e' il concetto di **Senpai - Kohai** (Anziano - Giovane), per cui si instaura un rapporto di "paternità" da parte del Senpai (ovvero tutti coloro che, indipendentemente dal grado raggiunto, si allenano da più tempo di voi), che lo spinge con benevolenza a seguire le evoluzioni dei giovani, Egli gioisce nel vederli progredire e crescere, e diventare a loro volta Senpai per chi verrà dopo.

Il Kohai instaura un rapporto di **on-giri** (debito, obbligazione) con il suo Senpai come quest'ultimo lo ha con il **Sensei** (Maestro), per questo rapporto da "fratello maggiore", il Senpai vi aiuterà, scuotendovi quando siete pigri, dandovi consigli quando ne avete bisogno, diverrà vostro allenatore e confidente, prendendosi una grossa responsabilità sulle spalle, per questo motivo ascoltate **SEMPRE** con fresca attenzione i consigli e le parole dei Senpai e del Sensei, perché in questa maniera dimostrate Rispetto e Devozione per il loro impegno.

Questo rapporto di Rispetto profondo, e devozione per l'aiuto dato, prepara il Kohai a divenire il futuro Senpai, che aiuterà con gentilezza il prossimo, sempre ricordando di essere stato anch'egli un Kohai, oggi pronto a mettersi alla prova istruendo altri giovani. Ricordate che la pratica e' solo una parte del vostro stare nel Dojo, e che ci sono Kohai che avranno bisogno del vostro esempio, e starà a voi aver costruito una solida base da condividere con i vostri Kohai. Questo rapporto reciproco migliora le vite di entrambi : Kohai e Senpai, perché li prepara a guidare ed essere un supporto per il prossimo, perché come ricordava **Kai-so** (il Fondatore, So Doshin Sensei) :

"Non voglio dei seguaci, voglio dei condottieri !!!"

Francesco De Raffaele (Roma Eur Branch)

## Oriente sui navigli

L'8 e il 9 aprile al Centro Asteria di Milano si è svolto "**Oriente sui navigli**", grande evento sportivo-culturale promosso dal Comune di Milano e dal Consolato Giapponese.

La manifestazione è stata pubblicizzata anche da quotidiani nazionali come "Avvenire", "la Gazzetta dello Sport", "Corriere della Sera" e altri ancora.

L'evento ha riscosso un enorme successo tra i numerosi partecipanti e le varie personalità sportive invitate. Si è potuto

partecipare, oltre che alle dimostrazioni di diverse discipline marziali, tra cui shorinji kempo, a concerti di musica contemporanea giapponese e conferenze sul valore socio-educativo delle arti marziali. Milano Sud Branch con l'aiuto di Sensei Carugati ha partecipato alla manifestazione.

La dimostrazione ha suscitato un grande interesse tra il pubblico, Shorinji Kempo ancora una volta ha portato e proposto qualcosa di nuovo nel variegato

mondo delle arti marziali.

Sono anche stati molto graditi i ringraziamenti a Sensei Carugati e alla Federazione Italiana Shorinji Kempo che con la sua partecipazione e con l'aiuto diretto di Pisanello Leandro e Junko Ono in qualità di organizzatori, hanno contribuito alla riuscita della manifestazione.

PISANELLO LEANDRO

Aprile 2006 Anno 4. Numero 2  
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](http://WWW.shorinjikempo.it)

*“ Per prima cosa, dimostra un senso di  
giustizia. Poi acquisisci un po' per volta u-  
na solida convinzione, e muoviti verso una  
direzione positiva. Sapevo che questo era  
il modo in cui doveva essere fatto. Que-  
sta è la ragione principale per cui ho a-  
dottato questo tipo di pensiero  
nell'aprire la mia scuola”*

*So Doshin*

## SO-EN

SO-EN è il nome del simbolo che da circa  
un anno ha sostituito il vecchio e, a noi  
tutti, caro MANJI.

Sensei Carugati, con una breve spiegazio-  
ne sul nuovo logo, tiene a precisare che, il  
significato non è cambiato e che, i due  
cerchi, l'uno bianco e l'altro nero,  
all'interno del fiore, rappresentano URA  
MANJI e OMOTE MANJI che ruotano in



senso orario e anti-  
orario.

Il bianco rappresenta  
il femminile, il nero  
rappresenta il ma-  
schile.

I due cerchi sono gli  
opposti e rappresen-  
tano tutto l'universo che si basa  
sull'equilibrio di due forze che interagi-  
scono.

OMOTE MANJI rappresenta  
l'UNIVERSO,  
URA MANJI rappresenta l'UOMO.

Tutti sappiamo o possiamo immaginare  
come mai, in moltissimi dei 32 paesi, in cui  
viene praticato lo Shorinji Kempo, non era  
possibile riportare il simbolo sulle nostre  
uniformi. Il ricordo della Swastika, ancora



vivo nei nostri  
paesi rimanda al  
significato che gli  
attribuì Hitler. In  
realtà, non fu Hitler  
a dare significato a  
questo simbolo  
ma, semplicemente  
si occupò di utiliz-  
zarlo per contrassegnare il suo partito.

Ci si domanda allora, come mai, non sia  
stato scelto il famoso KEN, da noi europei  
Già utilizzato in sostituzione al Manji.

Sensei Carugati spiega che il Ken rappre-  
senta un ideogramma, più precisamente  
viene tradotto con la parola italiana  
“pugno” e, un ideogramma può sempre  
essere interpretato in qualsiasi modo. Per  
cui, si è scelto di utilizzare il So-en per  
unificare lo Shorinji Kempo sotto un uni-  
co simbolo.



Il So-en ha il  
compito di con-  
traddistinguere la  
nostra scuola,  
quella dello Sho-  
rinji Kempo, dalle  
altre che, come la  
nostra, tentano di

raggiungere lo stesso obiettivo seguendo  
una via differente.

So-en è la Via di So Doshin ed è quella  
che stiamo percorrendo noi.



Sensei Carugati  
ricorda che tra  
di noi possiamo  
tranquillamente  
scrivere  
“Shorinji Kem-  
po” ma che, la  
W.S.K.O. ha  
registrato il  
marchio come

“ShorinjiKempo” (scritto tutto attaccato).  
Lo Shorinji Kempo si è anche preso  
l'impegno di tutelare il marchio dal punto  
di vista intellettuale per cui, qualsiasi imi-  
tazione e utilizzo improprio della filosofia  
e quant'altro, verrà punito penalmente.

In merito al significato del nuovo marchio  
e del manji, rimando al notiziario di Aprile  
2005.

Gaja Busca