

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

Stage Nazionale ITALIA 2006

Il 27 e il 28 maggio si è tenuto a Como lo stage nazionale.

Più di 170 gli atleti, provenienti da tutta Italia, hanno preso 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 Calispera).

Oltre 20 Branch Master, provenienti da tutta Italia, hanno vigilato sugli allenamenti e sono stati a disposizione di qualsiasi kenshi per spiegazioni e chiarimenti.

A condurre il Gasshuku Nazionale è stato 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 c'era 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 allenamento: dopo la sessione di esami di venerdì pomeriggio, sabato e domenica si è tenuta la manifestazione con allenamenti tenuti in due palestre separate per Kyukenshi (Cassina Rizzardi) e Dankenshi (Fino Mornasco).

In particolare, sabato alle ore 9.30 è stato dato il via ufficiale al Gasshuku Nazionale, con la sessione mattutina di allenamenti che si è conclusa alle ore 12, seguita dal pranzo distribuito direttamente presso il centro sportivo. Al termine del pranzo, tempo libero fino alle ore 14, quando è iniziata la sessione pomeridiana, terminata alle 18. Dopo il ritorno in hotel e la cena, la serata è stata 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 è iniziata alle 9.30 e terminata alle 12.30. Il pranzo per tutti gli atleti è stato distribuito e consumato presso il centro sportivo di Fino Mornasco, dove nel pomeriggio si è tenuto l'Embukay.

L'ultimo appuntamento ufficiale per questo Gasshuku è stato il party di chiusura che tenutosi, a partire dalle 21.30, nel giardino del ristorante Villa Pizzi di Como, bellissimo edificio che si trova proprio in riva al lago.

Nel pomeriggio di domenica 28, in particolare, si sono tenuti gli embukai nazionali per tutte le categorie. Ecco di seguito i risultati. Kumi Embu fino a 3° kyu: primi classificati Cacopardi A.-Cacopardi M. (Messina); secondi classificati, Donadoni - Gemma (Milano). Kumi Embu 2°-1° kyu: primi classificati Ascari - Ieni (Messina); secondi classificati Panocchi - Piccioni - De Rubeis (Roma Nord); terzi classificati Restaino - Invadi (Roma).

Kumi Embu 1° dan: primi classificati Bonfiglio - Di Carlo - Minervini (Roma); secondi classificati Piron - Anghileri (Milano Sud); terzi classificati Di Felice - Assanti (Roma). Kumi Embu 2° dan: primi classificati Marchetti - Fazio (Messina); secondi classificati Labriola - Vietri (Roma - Roma Nord); terzi classificati Canovai - Scuderi (Roma). Kumi Embu 3° dan e superiori: primi classificati Di Novo - Forestieri (Messina Calispera); secondi classificati Posa - Rossi (Como).

Embu Tanen fino a 3° kyu: primo classificato Parri (Roma); secondo classificato Bertuccio (Messina); terzo classificato Nunnari (Messina Nord). Embu Tanen 1°-2° kyu: primo classificato Jovadi Ranzi (Roma); secondo classificato Restaino (Roma); terzo classificato Smilare (Firenze). Embu Tanen 1° dan: primo classificato Sidoti (Messina); secondo classificato D'Arrigo (Messina Calispera); terzo classificato Totaro (Messina).

Embu Tanen 2° dan e superiori: primo classificato Spinello

(Como); secondo classificato Canovai (Roma); terzo classificato Di Novo (Messina Calispera).

Dantai Embu: primo classificato Milano Branch, secondo classificato Milano Sud Branch.

Randori Kyukenshi: primi classificati Bortolli - Rebuscini, arbitro Palmiotti (Pavia); secondi classificati Restaino - Jovadi, arbitro Ruggiero (Roma); terzi classificati Bennici - Lombardi, arbitro Salvi.

Randori Dankenshi: primi classificati Cirillo - Perna, arbitro Zevola (Roma Sud); secondi classificati Innocenzi - De Raffaele, arbitro Pasqualucci (Roma Eur); terzi classificati Donato - Imbesi, arbitro Sculli (Messina).

Per quanto riguarda le gare femminili:

Kumi Embu kyukenshi: prime classificate Rubeis - Borzumato (Roma).

Kumi Embu dankenshi: prime classificate Gugliandolo - Munaò (Messina).

Embu Tanen fino a 3° kyu: prima classificata Panocchi (Roma Nord).

Embu Tanen 1° e 2° kyu: prima classificata Comunale (Messina); seconda classificata Borzumato (Roma).

Embu Tanen 2° dan e superiori: prima classificata Fleri (Messina Nord); seconda classificata Sculli (Messina Torrenova).

Infine, i risultati dei Kumi Embu della Children Division: primi classificati Fante - Pugno - Di Maio (Casale Monferrato); secondi classificati Sabbadini - Torressan (Pavia); terzi classificati Servi - Ripamonti (Pavia).

CHIARA LUPANO

Sommario:

| | |
|--|---|
| Stage Nazionale 2006 | 1 |
| Trasferta di Messina Branch | 2 |
| Fiera "Agrinatura" | 2 |
| Party: Festa finale | 3 |
| Assemblea Interregionale Comitato Centro | 3 |
| Howa con Sensei Carugati | 4 |
| Dokun | 4 |

PARTENZA: DESTINAZIONE FINO MORNASCO (COMO)

25 Maggio 2006: appuntamento alla Stazione Centrale di Messina; Destinazione Milano Centrale, per partecipare allo Stage Nazionale di Como.

Io, come al solito, arrivo in ritardo. Fortunatamente il treno è più in ritardo di me.

Ci ritroviamo un gruppo di 11 kenshi, 6 ragazze e 5 ragazzi a dover condividere lo stesso scompartimento per più di 32 ore di viaggio.

Prima della partenza, essendo il gruppo formato da persone di età disomogenea e quindi che, a parte lo Shorinji Kempo, credevo non avessero nessun altro interesse in comune, pensavo che le lunghe ore del viaggio sarebbero state una lenta sofferenza; ma, con mia grande sorpresa, così non è stato. Abbiamo cominciato cenando insieme, poi formando due gruppi abbiamo

parlato per tutto il viaggio, tranne le limitate ore di riposo che ci siamo concessi sulle poco confortevoli cucette.

Al ritorno verso Messina abbiamo parlato per molto più tempo e quando è arrivato il momento di salutarci per tornare a casa eravamo un pò tutti amareggiati dal fatto che l'avventura di Como fosse finita, ma soprattutto del fatto che forse non avremmo più avuto in futuro un'opportunità come questa: la necessità di viaggiare insieme per tutto questo tempo ci ha regalato la possibilità di parlare, conoscendoci meglio l'uno con l'altro, mettendo alla luce a volte i nostri problemi e a volte i nostri desideri, abbiamo avuto la possibilità di essere più a fondo partecipi della vita degli altri componenti del gruppo e quindi di sentirci più vicini, rinvigorendo tra di

noi i valori di amicizia e rispetto reciproco.

Per me, l'esperienza più costruttiva di questo Stage Nazionale l'ho potuta fare durante questo lungo e pur breve viaggio in treno grazie alla fantastica compagnia di: Letizia S., Serena T., Marina G., Francesca M., Giusy C., Roberto V., Roberto V., Antonio P., Massimo S. e Davide S.

Angela Zucco
Messina Branch

Fiera dell'Agricoltura Erba 2006

Gassho a tutti. Domenica 6 giugno 2006 presso la zona espositiva di Erba Lariofiere si è svolta "Agricoltura": un roadshow all'insegna di ambiente, agricoltura, sport e benessere. Nata da un'idea della Provincia di Como - settore Agricoltura e del centro espositivo Lariofiere, Agricoltura è un progetto fieristico che opera nella sfera del marketing territoriale. La manifestazione, con le sue molteplici proposte commerciali, di animazione e intrattenimento rappresenta infatti un importante strumento per avvicinare il pubblico ai temi dell'agricoltura, dell'ambiente, dell'ecologia, dello sport stimolando una sensibilità nuova verso il territorio e la sua cultura. In questo contesto si è svolta una piccola dimostrazione di Shorinji Kempo nel verde e nella natura.

Arrivo verso le 9.30, sistemazione logistica, assemblaggio *tatami*, e tutto è pronto per cominciare. La formazione era così composta: Sensei Carugati (*Branch Master Milano*), Sensei Cominardi (*Branch Master Cassina Rizzardi*), Sensei Brunati (*Branch Master Lario*), Spinello Riccardo (*Como Branch*), Conti Marco (*Milano Branch*), Incerti Davi-

de, Lambrughì Gianni, Mancuso Francesco, Sala Raffaele, Casalnovò Giacomo (tutti *Cadorago Branch*) Approfittando della presenza di tre *Branch Master* ☺ ☺ nell'attesa della dimostrazione abbiamo allenato sia tecniche di *Goho* e *Juho* sia studio di *Randori* durante la mattinata.

Meritato pranzo verso le ore 13.00 con porchetta, salamelle, crepes e piccolo riposo. Verso le 14.30 preparazione generale, ripasso tecniche, vestizione con *hvi* e alle 15.00 inizio dimostrazione.

Si parte con *Gassho Rey*, un *kumi-embu* di apertura (Mancuso Francesco-Casalnovò Giacomo) e poi l'esecuzione di *Hokey* tutti insieme.

Poi Sensei Carugati insieme a Incerti Davide ha eseguito tecniche miste *Goho/Juho*.

Ha seguito una dimostrazione di *Randori* con *Do* e *Face Guard* (Spinello Riccardo - Mancuso Francesco) arbitrati da Sensei Carugati. *Kumi-embu* di chiusura (Sala Raffaele - Lambrughì Gianni) e *Gassho Rey* finale.

Il tutto è andato ovviamente bene, gli spettatori, compresi molti bambini,

sono stati entusiasti e molti genitori si sono fermati a fine dimostrazione per chiedere informazioni.

Casalnovò Giacomo
Cadorago Branch



Como 2006: festa finale ad alto tasso di divertimento

Como 2006 ha visto riunito la F.i.s.k., per il consueto appuntamento nazionale dello Shorinji Kempo italiano. Il popolo dello Shorinji Kempo, consi-



derando la grande disciplina e pazienza, supera ogni sorta di ostacolo che quest'anno a messo a dura prova i partecipanti, ma la grande educazione e spirito di corporazione ma soprattutto di adattamento a fatto si che tutto l'evento funzionasse come spero il comitato di organizzazione si fosse immaginato! Tutta la tensione accumulata e la Fatica degli allenamenti,

dei pullman del Catering ect. Si è naturalmente liberata con 10 minuti di super divertimento al party di chiusura del Gasshoku 2006. Complice una magnifica serata in riva al lago di Como e un fine vino bianco servito senza risparmio, si è dato sfogo ad ilarità e freddeure, che non hanno risparmiato nessuno, ma le risate e l'armonia che si sono generate accendendo una energia ed una armonia di gruppo che non si vedeva da anni. Il reportage che ne è scaturito ne è testimone Molte delle immagini non possono essere pubblicate, ma rientrano nell'incendiaria energia scatenatasi. la profondità dell'insegnamento dello Shorinji Kempo tende a creare l'amicizia e la cooperazione; Domenica sera a Como si è visto un sol gruppo

di kenshi-amici che si sono rilassati e divertiti, portando per sempre dentro il proprio cuore una perfetta serata di primavera in riva al lago di Como

Antonio Buccheri ()



ASSEMBLEA INTERREGIONALE CENTRO ITALIA E ALTRO..

Il giorno 18 Giugno 2006 alle ore 1-3.00 si è svolta l'assemblea interregionale ordinaria del comitato Centro Italia in cui si è svolta l'elezione dei Consiglieri Interregionali e si è pianificata l'attività Interregionale per la stagione 2006/2007. Sono stati eletti sei consiglieri Interregionali quali: Rossi Massimiliano, Cirillo Massimiliano, Vietri Francesco, Zevola Sabrina, Salvi Mauro e Labriola Vincenzo che assieme al Direttore federale Interregionale Previti Rosario e il Segretario Interregionale Rossi Alessandro completano il Consiglio.

La pianificazione delle attività prevede lo svolgimento di quattro Gasshoku Interregionali (nei mesi di Novembre 2006, Gennaio, Aprile e Maggio 2007) due sessioni di esami a Febbraio e Giugno, un Embukai Interregionale a Dicembre. Ciascun Gasshoku sarà organizzato da un Branch Master interno al comitato e avrà un tema unico sul quale si lavorerà per tutta la durata dell'allenamento. È sta-

ta prevista la possibilità di effettuare delle sessioni di allenamento di recupero validi a tutti gli effetti ai fini del curriculum di ciascun kenshi attivabili nella misura massima di uno durante l'arco dell'anno da parte del Branch di Firenze. L'argomento principale dell'Assemblea è stato però il Taikai Europeo che per la prima volta si terrà in Italia, avrà inizio il 23 Giugno 2007 e verrà proprio organizzato dal comitato del centro. Si terrà a fine Giugno nell'ormai storica località di Norcia. Lo stage europeo prevede oltre all'allenamento tecnico anche altre attività collaterali che si propongono di rendere il soggiorno di tutti i partecipanti piacevole. Ci sarà il torneo di calcio esteso anche agli stranieri, la consueta attività di solidarietà e si prevede la possibilità di prolungare il soggiorno per chi vuole trascorrere giorni di vacanze nelle splendide località umbre.

Il taikai si svolgerà applicando le nuove regole mondiali e ci saranno oltre

alla classica categoria degli embu sotto anche quella degli embu tan en e quella dei Randori, come già abbiamo avuto modo di sperimentare nel gasshoku nazionale appena conclusosi a Como nel maggio scorso.

Nelle previsioni più pessimistiche si prevede la partecipazione di almeno 400 kenshi fra italiani e stranieri e quindi il comitato organizzatore costituitosi durante l'assemblea dovrà darsi da fare quasi da subito!

Questo giornale, il giornalino dei kenshi e il sito internet della FISK saranno uno strumento fondamentale per la divulgazione delle informazioni e la promozione dell'evento.

Cominciamo da oggi quindi: appuntamento a Norcia 2007!!

Francesca Rossi
Firenze Branch

Giugno 2006 Anno 4. Numero 3
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

Howa al Gasshuku Nazionale 2006

Sabato 27 maggio, dopo pranzo, con Sensei Carugati abbiamo svolto Howa.

In mezz'ora abbiamo avuto modo di approfondire dei punti fondamentali riguardo lo shorinji kempo.

1. Ken zen ichinyo
2. Riki ai funi
3. Kumite shutai
4. fusatsu katsujin
5. Kufuku undo
6. Shu shu koju

1. "Ken zen ichinyo" è l'unione di mente e corpo e Sensei Carugati spiega che può essere interpretato anche come l'unione tra l'addestramento fisico e mentale.

2. "Rinki ai funi" è l'unione di forza e amore, quest'ultimo inteso in senso universale, quindi come compassione. I due elementi devono coesistere sempre in maniera equilibrata.

3. Kumite shutai è quello che semplicemente possiamo definire l'allenamento tra due persone.

4. Noi kenshi pratichiamo il kempo per coltivare noi stessi ed aiutare gli altri a sviluppare la loro pratica e loro persone. Ecco la spiegazione che Sensei Carugati ci fornisce in merito a Fusatsu katsujin.

5. "Kufuku undo" è traducibile con la frase "vivere metà per sé stessi e metà per la felicità degli altri".

6. Per trasmetterci il significato di "Shu shu koju" Sensei Carugati spiega che nello shorinji kempo prima si interrompe l'attacco dell'avversario e poi, eventualmente si contrattacca. Lo shorinji kempo non deve mai essere usato per offendere.

Kaiso ha reso tangibili tutti questi principi sia a livello intellettuale che nella pratica.

CINKON

Durante il Cinkon di domenica 28 maggio, Sensei Riccardo Marchetti 5° Dan Dai kenshi e Branch Master di Messina Shibu e Sensei Rosario Previti, 5° Dan Sei kenshi Branch Master di Roma Shibu hanno colto l'occasione per spiegarci quali cambiamenti sono stati apportati al Cinkon.

Dokun

Seiku

Io sono sorgente e rifugio della mia forza. Su chi posso contare se non su me stesso?

Saggiamente e con autodisciplina Trovo una rara e preziosa fonte di forza.

Commettendo il male contamina me stesso.

Evitandolo raggiungo la purezza. Purezza ed impurezza sono dentro di me e nessun altro può purificare il mio cuore.

Seigan

Ci impegnamo a seguire i principi dello shorinji kempo nella pratica e

nella vita quotidiana:

Onorando il fondatore

Comportandoci onestamente con i nostri insegnanti Rispettando gli anziani senza trascurare i giovani Ci impegnamo ad aiutarci e a cooperare, donando noi stessi alla realizzazione della via.

Lasciamo da parte le nostre preoccupazioni e dedichiamoci ad apprendere l'arte con il modo semplice e puro di un bambino.

Ci impegnamo ad utilizzare lo Shorinji Kempo per aiutare l'umanità, e non per scopi o profitti personali.

Sinjo

Coscienti che il nostro spirito proviene dal Dharma ed il corpo dai nostri genitori, riconosciamo i nostri doveri ed esprimiamo la nostra gratitudine attraverso il nostro impegno.

Ci impegnamo per il benessere del nostro paese, migliorando la qualità della vita del nostro popolo.

Ci prefiggiamo di divenire uomini e donne coraggiosi, che amano la giustizia, tutelano la pace, rispettano

l'umanità e si comportano degnamente.

Ci impegnamo a migliorare il mondo seguendo i principi di quest'arte, rafforzando la nostra mente e il nostro corpo e condividendo questi propositi con gli altri in amicizia, rispetto ed aiuto reciproco."

La parte in rosso vuole evidenziare la piccola sostituzione che è stata recentemente inserita al posto di "Ci impegnamo a migliorare il mondo seguendo i principi del Kongo Zen" e questo è avvenuto proprio perché qualsiasi praticante di Shorinji Kempo nel mondo non si senta a disagio e riesca a far proprie le parole che pronuncia durante il Cinkon indipendentemente dalla religione e dalla cultura che vige in ciascun paese in cui la nostra arte è riuscita ad inserirsi e ad apportare i suoi insegnamenti.

Gaja Busca